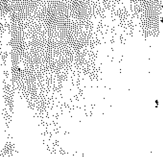


குருதேவர் சிவானந்தரின் மனித சமுதாய அன்பு, சேவை, தியாகம் எந்நாளும் நிலைத்திருப்பதற்காக 25—12—1987ல் புனித பத்த மடையில் இலவச மருத்துவ மனையைக் குருதேவரின் கமல பாதங்களில் சுவாமி சிதானந்த மஹராஜ் ஒப்படைக்கின்றார்கள்.



சுவாமி சிவானந்தரின்
நூற்றாண்டு இலவச மருத்துவமனை







சுவாமி சிவானந்தர் நூற்றாண்டு விழா அறக்கட்டளை மருத்துவ மனை பத்தமடை

தொடக்க விழா மலர்

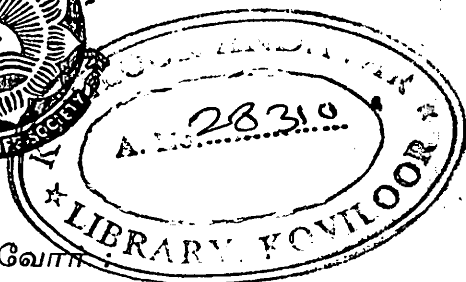
(25—12—1987)

உங்களை மகிழ்ச்சிக்கும், முக்திக்கும் இட்டுச் செல்கின்ற பிறருக்காற்றும் உண்மையான தொண்டு பற்றி சுவாமி சிவானந்தரின் உள்ளத்தின் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள்.

[பிறரது இன்பத்தை நாடுபவர்க்கு இன்பம் தானாக வந்து சேரும்].

— சிவானந்தா





வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் : : சேலம் ஜில்லா

2

கருத்துத் தொகுப்புகள்

உபநிடத காலத்தில்கூட சுவாமி சிவானந்தருக்கு நிகரான ஒரு ஞானி இருந்ததில்லை. அவரைப் போல பரந்த மனம் உடையவர் இல்லை.

— சுவாமி தபோவன்ஜி மஹராஜ்
(உத்தரகாசி, இமாலயம்)

சுவாமி சிவானந்தர் தமக்கு என்ன கிடைக்கும் என்றும், தாம் எதைப் பெறமுடியும் என்றும் ஒருபோதும் எண்ணியதில்லை. அவருக்கிருந்த ஒரே சிந்தனை தம்மால் பிறருக்கு என்ன தரமுடியும், மக்களுக்கு எதைக் கொண்டுவர முடியும், மக்கள் மகிழ்ச்சிக்காக தாம் என்ன செய்ய முடியும் என்பதேயாகும். இது அவரிடத்தில் நான் கண்ட மிக அசாதாரணமானதும், அபூர்வமானதுமாகும். இது வாழ்நாள் முழுவதும் என் சிந்தையில் மறையாமல் இருக்கும்.

— சுவாமி சிதானந்தா

சுவாமி சிவானந்தருடன் நெருங்கிப் பழகியவர்களுக்கு அவருடைய விரும்பத்தக்க பண்புகள் அனைத்தும் தெரிந்திருக்கும். அவை மிகப்பல. பறவைகள், விலங்குகள் உட்பட எல்லா உயிரினங்களையும் தம் வயப்படுத்தும் அவரது அன்பு தலை சிறந்ததாகும். ஆசிரமவாசிகளில் ஒருவருக்கோ அன்றி வெளியிலிருந்து வரும் பார்வையாளருக்கோ அவர் ஏதாவது ஒரு பொருளை வழங்கினால் அதில் கம்பீரம் இருக்கும்.

— சுவாமி கிருஷ்ணனந்தா

குருதேவர் சிவானந்தர் எங்கும், எதிலும் இறைவனை, இறைவனை மட்டுமே கண்டார்

தொகுத்தவர் : பெங்களூர் திரு. V. L. நாகராஜ்
தமிழாக்கம் : திரு. K. இராஜசேகரன், M. A., B. T.,

[பிரபஞ்ச அன்பு முதல் பிரபஞ்ச உணர்வு வரை]

1. ரிஷிகேசத்தின் ஆனந்தக் குடிலில் இருந்து டேஹ்ரி குன்றுகளின் பக்கங்களில் நான் பார்த்தது கடவுளை மட்டுமே.

2. கங்கையிலும் கைலாயத்தின் சிகரத்திலும் நிமிகாரின் புகழ்மிக்க சக்கர தீர்த்தத்திலும் நான் கண்டது கடவுளை மட்டுமே.

3. மிஸ்ரிக்கின் தேதிசி கண்டிலும், பிரயாகை அரசியின் திரிவேணியிலும் கூட நான் கடவுளை மட்டுமே கண்டேன்.

4. ரிஷிகேசத்தின் மாயா குண்டத்தில், பத்ரியின் வெப்ப நீரோட்டத்தில், ஜம்னோத்ரியில், கௌரி குண்டத்தில் இறைவனையே கண்டேன்.

5. துன்பத்திலும், துயரத்திலும்; மகிழ்ச்சியிலும், இன்பத்திலும்; நோயிலும், கவலையிலும் இறைவனைத்தான் கண்டேன்.

6. பறவைகளிலும், நாய்களிலும், கற்களிலும், மரங்களிலும், மலர்களிலும், கனிகளிலும், சூரியனிலும், சந்திரனிலும், நட்சத்திரங்களிலும் இறைவனை மட்டுமே பார்த்தேன்.

7. காஷ்மீரப் பெண்களின் ரோஜாக் கன்னங்களிலும், ஆப்பிரிக்க நீக்ரோக்களின் அழகற்ற முகங்களிலும் இறைவனை மட்டுமே பார்த்தேன்.

8. நாற்றத்திலும், நறுமணத்திலும், நஞ்சிலும், நறுஞ்சுவைப் பொருளிலும், சந்தைப் பேட்டையிலும், சங்கங்களிலும் இறைவனைத் தான் கண்டேன்.

9. புகைவண்டிகள், கார்கள், விமானங்கள், கப்பல்கள், குதிரை வண்டிகள், பல்லக்குகள், நாய் வண்டிகள், திறந்த கோச்சு வண்டிகள் ஆகியவற்றிலும் பரம்பொருளைத்தான் பார்த்தேன்.

10. பூக்களிடம் பேசினேன்; புன்சிரிப்புடன் தலையசைத்தன. ஓடும் நீரோடைகளிடம் பேசினேன். உவந்து கேட்டு ஏற்றன. இவற்றில் பரம்பொருளை மட்டுமே பார்த்தேன்.

11. வழிபாட்டிலும், விரதத்திலும், வாழ்த்துதலிலும், தியானத்திலும், ஜெபத்திலும், ஆசனத்திலும், திராடக்கிலும், மன ஒருமுகப் படுத்துதலிலும் பரம்பொருளைத்தான் பார்த்தேன்.

12. பிராணாயாமத்தில், நௌலியில், பஸ்தியில், நேத்தியில், தௌத்தியில், வஜ்ரோலியில், பஸ்திரிகா மற்றும் குண்டலினியில் கடவுளையே கண்டேன்.

13. பிரம்மாஹாார விருத்தியிலும், வேதாந்த நிதித்தியாசனத்திலும், ஆத்மவிசாரத்திலும், ஆத்ம சிந்தனையிலும் ஐயனையே கண்டேன்.

14. கீர்த்தனை, நாமஸ்மரணம், சிரவணம், வந்தனம், அர்ச்சனம், பாதசேவை, தாஸ்யம், ஆத்மநிவேதனம் ஆகியவற்றில் ஐயனை மட்டுமே கண்டேன்.

15. இறைவனுடைய அறிவுச் சுடரில் கற்பூரம் போல உருகினேன். பற்றி எரிந்த நெருப்புப் பிழம்பினுள் ஐயனை மட்டுமே கண்டேன்.

16. என் உயிர் உச்சந்தலையில் பிரம்மரந்தரத்தில் புகுந்தபோது இறைவனது கண்கொண்டு பார்த்தேன். நான் கண்டது இறைவனையே.

17. பூஜ்யத்தினுள் சென்றேன். மறைந்தேன். நானே எல்லா உயிருமாக இருக்கிறேன். நான் கடவுளை மட்டுமே கண்டேன்.

18. நான் தெய்வீக ஐஸ்வர்யத்தை அனுபவித்தேன். இறைவனது விபூதியை அனுபவித்தேன். விஸ்வரூப தரிசனம் பெற்றேன். பிரபஞ்ச உணர்வைப் பெற்றேன். நான் கடவுளை மட்டுமே கண்டேன்.

19. புகழ், புகழ் உமக்கே ஐயனே, ஓ! இனிய ராம் உமக்கு நல்வாழ்த்து, நல்வாழ்த்து, நல் வாழ்த்து. இன்னொருமுறை உன் திரு நாமத்தை ராம், ராம், ராம் எனப் பாடு கிறேன். ஓம், ஓம், ஓம். கடவுளைத்தான் கண்டேன்.

— சிவானந்தர்

சேவைக்கு வாய்ப்பளித்தவருக்கு நன்றியுடையவராய் இருங்கள்

உலக மக்களுக்குத் தொண்டாற்றுபவன் உண்மை யில் தனக்குத்தானே தொண்டு செய்து கொள் கிறான். இன்னொரு முக்கியமான செய்தி. பிறருக்குத் தொண்டு செய்பவன் தனக்கும் உதவி செய்து கொள்கிறான். உலகப் பற்றுக் கொண்டவர்கள்

மற்றவர்க்குச் சிறிது உதவி செய்துவிட்டால் கர்வத்தினால் திமிர்பிடித்தவர்களாகி விடுகிறார்கள். பெருமை பேசிக் கொள்கிறார்கள். உலகத்துக்கு எவருடைய உதவியும் தேவையில்லை. இவ்வண்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி வழிகாட்டும் சர்வ வல்லமை மிக்க ஈஸ்வரன் இருக்கிறார். அவரால் ஆயிரத்தொரு திலகர்களையும், நியூட்டன் களையும், ஷேக்ஸ்பியர்களையும், நெப்போலியன் களையும்; யுதிஷ்டிரர்களையும் தரமுடியும். இன்னொருவருக்குத் தொண்டு செய்யும்போது அத்தொண்டினால் உங்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும் திருத்திக் கொள்ளவும், உருவாக்கிக் கொள்ளவும் இறைவன் வாய்ப்பளித்திருப்பதாகக் கருதுங்கள். இப்படிப்பட்ட வாய்ப்புத் தந்தவருக்கு நீங்கள் நன்றிகாட்ட வேண்டும்.

— சிவானந்தா

சேவையினால் எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியைப் பெறுகிறீர்கள்

சேவை அல்லது தொண்டின் நோக்கம் என்ன? நீங்கள் ஏன் ஏழைகள், வறியவர்கள், கஷ்டப் படுவோர் ஆகியவர்களுக்குப் பெரிதும் தொண்டாற்றுகிறீர்கள்? சமுதாயத்துக்கும், நாட்டுக்கும் ஏன் சேவை செய்கிறீர்கள்? உண்மை என்னவென்றால் சேவை செய்வதால் மனத்தூய்மை பெறுகிறீர்கள். நான் எனும் அகந்தை, வெறுப்பு, பொறாமை, உயர்ந்தவன் என்னும் எண்ணம் மற்றும் வேண்டாத எல்லாப் பண்புகளும் மறைந்து விடும். பணிவு, உண்மையான அன்பு, இரக்கம், பொறுமை, கருணை ஆகியவை வளரும். தனித்திருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு நிர்மூல மாக்கப்படும். சுயநலம் அழிக்கப்படும். வாழ்க்கை யில் பரந்த, தாராளமான பார்வையைப் பெறுவீர்

கள். ஒருமைப்பாட்டுணர்வும், ஒற்றுமையும் உணரத் தொடங்குவீர்கள். 'ஒன்று அனைத்திலும்', (எல்லாவற்றிலும் இறைவன்) 'அனைத்தும் ஒன்றில்' (இறைவன் எல்லாம்) என்பதை உணர்வீர்கள். எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியைப் பெறுவீர்கள். சமுதாயம் என்பது என்ன? தனித்து நிற்கும் பல பொருள்களின் அல்லது தனித்தனியே இருக்கும் பலரின் சேர்க்கை தவிர வேறெதுவுமில்லை. உலகம் கடவுளின் உருவேயன்றி வேறன்று. மனித இனத்துக்கும் நாட்டுக்கும் சேவை என்பது இறைவனுக்கு ஆற்றும் சேவையே. சேவைதான் வழிபாடு. ஆனால் முழுமனதுடன் சேவை செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் விரைவில் இறைவனை அறியும் நிலையும், மனத்தூய்மையும் ஏற்படும்.

— சிவானந்தா

ஆன்மீகப் பேரின்பத்தின் திறவுகோல்

தன் இன்பங்களையும், சுகங்களையும் தவிர்த்து விட்டு எப்போதும் பிறருக்கு உதவ முயற்சிக்கின்றவன் ஆன்மீகப் பாதையில் முன்னேறிய மாணாக்கன் ஆவான். அவன் ஆன்மீகப் பேரின்ப அரசின் வாயிலைத் திறக்கும் சாவியைக்கொண்டு செல்கிறான்.

— சிவானந்தா

இழிவு எனப்படும் பணியினை ஏற்றுக்கொள்க!

தற்காலத் தொண்டர்கள் பலர் எழுதுவது, பூஜைக்கு மலர் சேகரிப்பது, நூல்நிலையத்தில் நூல்களை அடுக்கிவைப்பது, தட்டச்சில் வேலை செய்வது, சிலவகை மேற்பார்வைப் பணி

செய்வது, கண்காணிப்பது போன்ற எளிய வேலைகளைச் செய்யவே விரும்புகிறார்கள். தண்ணீர் இறைத்தல், விறகு வெட்டுதல், பாத்திரங்களைக் கழுவுதல், துணிகள் துவைத்தல், வீடு பெருக்கல், சமைத்தல், நோயாளிகளின் மலம் மற்றும் சிறுநீர் கழிப்புப் பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்தல், நோயாளிகளைப் பராமரித்தல் போன்ற பணிகளாற்ற வெறுப்படைகிறார்கள். வேதாந்தம் மற்றும் கர்மயோகத்தின் உண்மையான தத்துவத்தை உணர அவர்கள் முயற்சிப்பதில்லை. அவர்கள் இன்னும் ஏதுமறியாதவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குக் கடுமையான கட்டுப்பாடும் பயிற்சியும் தேவை. நோயாளிகளின் மலம் உள்ள தோண்டியை எடுத்துச் சென்று சுத்தப்படுத்த ஓராண்டும், உணவுத் தட்டுகளைச் சுத்தப்படுத்த ஓராண்டும், அவர்களது அறைகளைக் கூட்டிப் பெருக்கவும், துணிகளைத் தோய்க்கவும் மேலும் ஓராண்டும் நான் அவர்களை ஈடுபடுத்துவேன். அதன் பிறகுதான் அவர்கள் உண்மையான தொண்டர்களாக (பக்தர்களாக) முடியும். அப்போதுதான் அவர்கள் தியானத்தைத் தொடங்கத் தகுதியானவர்களாவார்கள்.

— சிவானந்தா

உண்மையான தொண்டு செய்க!

நீங்கள் இன்னொருவருக்கு உண்மையாகவே சேவை செய்ய விரும்பினால் அவரை எல்லா வழிகளிலும் திருப்திப்படுத்த முயலுங்கள். உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் எதையும் அவருக்குச் செய்யாதீர்கள். அவருக்கு அளவிறந்த மகிழ்ச்சி தரும் செயல்களைச் செய்யுங்கள். இது உண்மையான சேவையாக இருக்கும். ஆனால் மக்கள் பொதுவாக மற்றவர்க்குச் சேவை செய்வதாகப்

பாவனை செய்து மகிழ்ச்சியடைய முயல்கிறார்கள். இது பெருந் தவறாகும். கத்தியின் கைப்பிடியை மற்றவனிடம் கொடுத்துவிட்டுக் கூர்மையான கத்தியைத் தன் கையில் பிடிக்கிறவனே உண்மையான சேவை செய்கிறான். உண்மையான தொண்டன் கஷ்டத்திலே மகிழ்ச்சியடைகிறான். பிறரை மகிழ்விக்க அவன் சிரமமான ஆர்வமற்ற வேலைகளைச் சுமந்துகொண்டு தன் சிறிய சுகங்களை மாய்த்துக் கொள்கிறான். துயரங்களையும், நோயையும் விரும்பி மேற்கொள்கிறான்.

— சிவானந்தா

ஓ! பக்தர்களே, சாகக்கிடப்பவனிடம் செல்வீர்களாக

கும்பகம் மூலமாக இரண்டு மணி நேரம் மூச்சை அடக்குதல், இருபத்து நான்கு மணி நேரம் ஜெபமாலையை உருட்டிக் கொண்டிருத்தல். பூமிக்கடியில் அறை அமைத்து உணவின்றி நாற்பத்தெட்டு நாட்கள் பேச்சுத் தொடர்பின்றி சமாதியில் இருத்தல், கேசரி முத்திரையைப் பயிலல், சுட்டெரிக்கும் கோடை வெயிலில் ஒற்றைக் காலில் நிற்றல், நடுப்பகலில் திராடகச் செய்தல், தனிமையாகக் காடுகளில் இருந்து ஓம் ஓம் என்று ஜெபித்தல், கீர்த்தனம் பாடுகையில் கடல்போலக் கண்ணீர் சொரிதல் ஆகியவை எல்லாம், எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பு செலுத்துவதன் மூலம் இறைவனை நேசிப்பதும், எல்லா உயிர்களுக்கும் சேவை செய்வதன் மூலம் இறைவனுக்குத் தொண்டு செய்வதுமான செயல்களைச் செய்யாவிட்டால் பயனற்றவை ஆகிவிடுகின்றன. இந்த இரு தகுதிகளும் தற்காலப் பக்தர்களிடம் இல்லை. தனித்து தியானம் செய்வதில் முன்னேற்றம் காண முடியாததற்கு இதுவே

அடிப்படைக் காரணமாகும். அன்பு காட்டல் மற்றும் தொண்டாற்றலில் தொடக்கத்தில் தீவிரம் காட்டாத காரணத்தால் அவர்கள் இதற்கான அடிப்படையை அதாவது அந்தக்கரணத்தை அமைத்துக்கொள்ளவில்லை. கழுத்தில் அரை டஜன் ஜெபமாலைகளை அணிந்துகொண்டும், கையில் பெரிய ஜெபமாலையை உருட்டிக்கொண்டும் இருக்கின்ற இப்படிப்பட்ட பல பக்தர்களை என் வாழ்க்கையில் நான் பார்த்திருக்கிறேன். இந்த பக்தர்கள் சாகக் கிடக்கும் ஒரு நோயாளியிடம் சென்று அவனுக்கு ஒரு சொட்டுத் தண்ணீரோ அல்லது பாலோ தந்ததில்லை. அவனிடம் ''சகோதரா! உனக்கு என்ன வேண்டும்? உனக்கு என்னிடமிருந்து என்ன உதவி வேண்டும்?'' என்று கேட்டதில்லை. ஏதோ ஓரார்வத்தில் சற்றுத் தொலைவில் நின்று அவனைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இவர்களை உண்மையான பக்தர்கள் என்று அழைக்க முடியுமா? இவர்கள் செய்யும் தியானத்திலோ அல்லது பஜனையிலோ இம்மியளவாவது பயன் இருக்குமா? வாழவேண்டிய ஒருவன் சாகக் கிடக்கும் நோயாளியாக இருக்கின்றான். அவனது உயிர் ஊசலாடிக்கொண்டிருக்கும் நிலையில் அவனுக்குச் சேவை செய்ய வேண்டும் என்றோ, அவனிடம் அன்பான ஆறுதலான சில வார்த்தைகள் பேச வேண்டும் என்றோ இவர்களுக்கு மனமில்லை. கல்லைப்போன்ற கடின மனம் உடைய இவர்களுக்குக் கருணை வடிவான ஹரியின் தரிசனம் கிடைக்கும் என்று இவர்கள் எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும்? எல்லா உயிர்களிலும் இறைவனைக் காண முடியாத, இப்படியெல்லாம் இறைவனுக்குத் தொண்டாற்ற முடியும் என்று உணர முடியாத இவர்கள் எப்படி அவனை உணர முடியும் என்று நம்புகிறார்கள்?

— சிவானந்தா

சமுதாயத் துப்புரவு

முழுமையான ஈடுபாடும், அறிவுமில்லாமல் இரக்க உணர்வோடு செய்யும் மக்கள் தொண்டு சமுதாயத் துப்புரவேயன்றி வேறில்லை. அது யோக சாதனையோ, வழிபாடோ ஆகாது. அது அடி மட்டத்தில் இருக்கிறது. இது ஒருவரை உயர்த்த முடியாது. இதை வளர்ச்சி என்று சொன்னால், வளர்ச்சி தீவிரமில்லாமலும், மெதுவாகவும்தான் இருக்கிறது. மனநிலைதான் பெருமளவு நன்மை பயக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

— சிவானந்தா

மருத்துவமனை மருத்துவருக்கு

மருத்துவமனையில் பணியாற்றும் மருத்துவர் நோயாளிகளை இறைவனின் உருவங்களாகவே கருத வேண்டும். இந்த உடல் நடமாடும் கோயில் என்றும், மருத்துவமனை ஒரு பெரிய கோயில், பிருந்தாவனம், அயோத்தி என்றும் எண்ண வேண்டும். ''எனது செயல்கள் இறைவனை மகிழ்விக்கவேயன்றி மேலதிகாரிகளை மகிழ்விக்க அன்று'' என்று நினைக்க வேண்டும். கடவுள் அந்தர்யாமி என்பதையும், அவரே மறைந்திருந்து உறுப்புக்களை உருவாக்குகிறார், உடலை இயக்குகிறார், இறைவனே பல்வேறு அரிய நிகழ்ச்சிகளாலும், செயல்களினாலும் தமது அருட் தன்மையைக் கொணர்கிறார் என்பனவற்றை உணர வேண்டும். நன்மை தருகின்றனவும், தீமை பயப்பனவுமான அனைத்துச் செயல்களையும் கடவுளின் பாதங்களில் ''ஓம் தத் ஸத் கிருஷ்ணார்ப் பணமஸ்து'' என்றோ, ''ஓம் தத் ஸத் பிரம் மார்ப்பணமஸ்து'' என்றோ சொல்லி அர்ப்பணிக்க

வேண்டும். இரவு உறங்கச் செல்லும்முன் இப்படிச் சொல்ல வேண்டும். இதுவே செயல்களினுல் விளையும் பலன்களை அழித்து சித்தசுத்தி, ஆன்ம உணர்வு, பிறவி விடுதலை ஆகியவற்றை அளிக்கும் ஞானுக்கினி அல்லது அறிவுச்சுடர் அல்லது பக்தி ஒளி ஆகும். ''நான் மிக உயர்ந்த செயல்களைச் செய்திருக்கிறேன், எனக்கு சொர்க்கத்தில் மிகச் சிறப்பான இடம் கிடைக்கும், அடுத்த பிறவியில் பணக்காரனுகப் பிறப்பேன்'' என்றெல்லாம் அவர் கனவு காணக்கூடாது. தொடர்ந்து அவர் இவ்வாருன பயிற்சியில் இருந்தால் அவருக்கு பற்றற்றநிலை ஏற்படும். குடும்பத்தில் வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் ஒரு பெண் இப்படியான மனநிலையை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாருக எல்லாச் செயல்களையும் புனிதமானவையாக ஆக்கலாம். எல்லாச் செயல்களும் இறை வழிபாடாக மாறும். சரியான மனப்பக்குவத்தோடு பணியாற்றினுல் மனிதன் எந்த நிலையில் இருப்பினும் இறைவனை உணர முடியும்.

— சிவானந்தா

நல்ல இலட்சியத்துடன் தொண்டாற்றுங்கள்

தன்னலமின்றியும், கர்வமின்றியும் பணியாற்றுங்கள். உங்கள் நோக்கங்களைப் பரிசீலனை செய்யுங்கள். அவை முற்றிலும் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். நோக்கங்களுக்கு ஏற்ப பலன்கள் மாறுபடும். இந்தக் கதையைக் கேளுங்கள். கங்கையாற்றில் அனுமான் படித்துறையில் இரு பெண்கள் ஆற்றில் மூழ்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். இதைக்கண்ட இரு வாலிபர்கள் ஆற்றில் குதித்து இருவரையும் காப்பாற்றினுர்கள். ஒருவன் தான் கரை சேர்த்த பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்வதாகச் சொன்னுன். இன்னெருவன் ''நான்

என் கடமையைச் செய்தேன். சேவை செய்வதற்கும், முன்னேறுவதற்கும் இறைவன் ஒரு வாய்ப்பளித்தான்'' என்றான். இவன் சித்த சுத்தி உடையவன். புறச் செய்கை இருவருக்கும் ஒன்றே. ஆனால் நோக்கங்கள் வெவ்வேறானவை. இது போலவே பலன்களும் வேறுபடுகின்றன. பலன்களைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். சோம்பேறித்தனத்துக்கு ஆளாக வேண்டாம். மனித குலத்துக்கும், நாட்டுக்கும் உங்கள் சக்தி முழுவதையும் செலவிடுங்கள். தன்னலமற்ற சேவையில் தீவிரமாக ஈடுபடுங்கள்.

— சிவானந்தா

பிறவியை விரும்புகிறீர்களா? இல்லை எனில் பலன் எதிர்பாராது செயலாற்றுங்கள்

உங்கள் செயல்களுக்குப் பலன்களை எதிர்பார்த்தீர்களானால் அவற்றை அனுபவிக்க மறுபடி உலகுக்கு வரவேண்டும். அதாவது மறுபடியும் பிறவி எடுக்க வேண்டும். நிஷ்காமிய கர்மயோகி ஒருவர் ''நீங்கள் பலன்களை எதிர்பார்க்காமல் எல்லாப் பணிகளையும் செய்யுங்கள், இது சித்த சுத்தியை உண்டாக்கும், ஆன்மாவை அறிவீர்கள், அழியாத மோட்சத்தைப் பெறுவீர்கள்'' என்றார். இது அவரது சட்டம். அதனால்தான் கிருஷ்ண பரமாத்மா அர்ஜுனனுக்கு செயலைச் செய்வது மட்டும் அவன் கடமை என்றும், பலனைப்பற்றி அவன் எண்ணக்கூடாது என்றும், பலன் பெறுவது நோக்கமாக இருக்கக்கூடாது, செயலற்றும் அவன் இருக்கக்கூடாது என்றும் உபதேசித்தார்.

**''கர்மண்யேவாதிகாரஸ்தே மா பலேஷு கதாசன
மா கர்மபல ஹேதுர்பூமா தே ஸங்கோऽஸ்த்வகர்மணி''**

[அத்தியாயம் 2-47]

நோக்கத்துக்கான பலனை இறைவன் அருள்கிறார். நோக்கம் தூய்மையானது என்றால் இறையருளையும், மனத்தூய்மையையும் பெறலாம். நோக்கம் தூய்மையற்றதானால் உங்கள் செயல்களுக்கான விளைவுகளை அனுபவிக்க இந்த 'மிருத்யு' உலகில் மீண்டும் பிறக்க நேரிடும். மறுபடியும் நீங்கள் நல்ல மற்றும் தீயசெயல்களில் ராக துவேஷ குணங்களால் உந்தப்படுவீர்கள். மீளவே முடியாத பிறப்பு இறப்பு என்னும் சுழலில் மாட்டிக் கொள்வீர்கள்.

— சிவானந்தா

தன்னலமற்ற தொண்டு உங்களை மாறுபட்ட ஒருவராக ஆக்கும்

கர்மயோகத்தின் இரகசியத்தை ஒவ்வொருவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். தன்னலமற்ற தொண்டில் உங்களை ஈடுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஓய்வின்றிச் செயலாற்ற வேண்டும். அந்தரங்க சுத்தியுடன் மக்களுக்குச் சேவை செய்ய வேண்டும். சமுதாயத்துக்குப் பல்வேறு வழிகளில் பணியாற்ற வேண்டும். நாளடைவில் தன்னலமற்ற தொண்டின் சிறப்பையும், மேன்மையையும் உணர முடியும். இப்போது அவர் தெய்வீக ஒளி பொருந்திய, இனிய யோகத்தின் மணம் பொருந்திய ஒருவராக மாறியிருப்பார். யோக சாதனையின் தொடக்கத்தில் அவரது செயல்கள் தன்னலம் உடையனவாக இருந்திருக்கலாம். இதைப் பொருட்படுத்தத் தேவையில்லை. மனம் குன்ற வேண்டியதில்லை. ஆனால்போகப்போக, அவர் தூய்மை ஆகஆக அவரது சில செயல்கள் தன்னலமற்றவையாக அமையும். களைப்படையாமல் பொறுமையாக அவர் செயல் புரிய வேண்டும்.

சுயநலத்தை அழித்துப் புதிய மனநிலையைப் பெற வேண்டும். நிச்சயமாக இது ஒரு கடினமான செயல்தான். இதற்கு எல்லையற்ற பொறுமையும், இரும்பைப் போன்ற மனோதிடமும் கூடிய விடா முயற்சி வேண்டும். தன்னலமற்ற தொண்டு வளர்ச்சி பெறுகிறது. விடுதலையையும் தருகிறது. சுயநலத்தின் அடிப்படையில் அமைந்த பணி ஆன்மீக வளர்ச்சியைத் தடை செய்வதோடு, கால்களில் மேலும் ஒரு விலங்கைப் பூட்டுகிறது.

— சிவானந்தா

இதனை ஒரு கடமை என்கிறீர்களா ?

உலகப்பற்றுக் கொண்ட அறியாமைமிக்க ஒருவன் ''நான் என் கடமைகளைச் செய்ய வேண்டும். என்னுடைய நான்கு மகன்களையும் மூன்று பெண்களையும் படிக்க வைக்க வேண்டும். என் எஜமானரைத் திருப்திப் படுத்த வேண்டும். அலுவலகத்தில் நிறைய வேலை இருக்கிறது. என் விதவைச் சகோதரிக்கு பணம் அனுப்ப வேண்டும். என் குடும்பம் பெரியது. எனக்கு ஆறு சகோதரர்கள். ஐந்து சகோதரிகள். சந்தியாவந்தனம் மற்றும் ஜெபம் செய்யவும், சமய நூல்களைப் படிக்கவும் நேரம் எங்கே இருக்கிறது ? மூச்சு விடக்கூட நேரமில்லை. ஓய்வே இல்லை. விடுமுறை நாட்களிலும் வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. அலுவல்கக் கோப்புகளை வீட்டுக்குக் கொண்டுவந்து இரவு பதினோரு மணி வரை வேலை செய்கிறேன். எனக்குச் சந்நியாசமும் வேண்டாம், யோகமும் வேண்டாம். அலுவலகப் பணியும் குடும்ப நிர்வாகமும் யோகம்தான்'' என்கிறான்.

இவையெல்லாம் கடமைகளா ? இது அடிமைத் தனம். ஒரு பிணைப்பு. ஒவ்வொரு விநாடியும்

இவன் மேலதிகாரிக்குப் பயப்படுகிருன். கனவில் கூட அலுவலகத்தில் பணியாற்றும் நண்பர்களையும், அதிகாரியையும், கணக்குப் பதிவேட்டில் கணக்கு எழுதுவதையும்தான் காண்கிருன். இது கடமை உணர்வு ஆகாது. ஒரு விநாடிகூடப் பிரார்த்திக்க முடிவதில்லை. கீதையின் ஒரு ஸ்லோகத்தைப் படிக்க இவனுக்கு நேரமில்லை. மாதத்தில் ஒரு முறைகூட இவன் கடவுளை நினைப்பதில்லை. தேனீர் குடிக்கிருன், உணவு உண்கிருன், மேஜையின்முன் அமர்ந்து எழுதுகிருன், தூங்குகிருன், சந்ததியை வளர்க்கிருன், வாழ்நாள் முழுதும் இப்படியே கழிகிறது. இது சுயநலமான பணி. கடமையல்ல. கீழ்த்தரமான தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள் வதற்காகவும், இலாபத்துக்காகவும்தான் இந்த வேலை. கட்டாயத்தின் பேரில், பலனை எதிர் பார்த்துச் செய்வது கடமையன்று. பற்று, பேராசை, பாசம் இவற்றின் காரணமாக தன்னலத் துக்கான செயல்களைக் கடமை என்று கொள்ள லாகாது. நீங்கள் பெரிய அநீதியைச் செய்கிறீர்கள். இது நீங்களாக மேற்கொண்ட கஷ்டமான வேலை யாகும்.

— சிவானந்தா

பணி செய்யும்போது பணிவாக இருங்கள்

ஏசுபெருமான், ''வலது கை செய்வது இடது கைக்குத் தெரியக்கூடாது. பணியில் ஈடுபட் டிருக்கும்போது பணிவாக இருங்கள். எவருக்கும் தெரியாமல் இறந்துவிடுங்கள். உங்கள் பெயர் யாருக்கும் தெரியவேண்டாம். ஆனல் பிறருக்குத் தொண்டாற்றுங்கள். பலனையோ, பாராட்டை யோ எதிர்பாராதீர்கள். அப்போதுதான் உங்கள் ஆத்மாவின் பெருமை வெளிப்படும்'' என்ருர்.

— சிவானந்தா

வேலை செய்யும்போது அழியும் சிறு பொருள்களைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள்

அன்பான நண்பர்களே! கர்மயோகப் பாதையில் செல்பவன் மனம் தூய்மையாயிருக்கிறது. பெயர், புகழ் போன்ற அற்பப் பொருள்களின் நிழலைப் பின்பற்றி ஓடாதீர்கள். பெயரும், புகழும் மாயை கள். இவை காற்றின் அசைவுகளே. இம்மாய உலகில் எவரும், என்றும் அழியாத பெயரைப் பெற முடியாது. வியாச பகவானையும், வசிஷ்ட ரையும், விக்கிரமாதித்தனையும், யாக்ஞவல்கி யரையும், வாமதேவரையும், ஜடபரதனையும், இப்போது யார் நினைக்கிறார்கள்? பெரியோர் பலர் வந்து போய்விட்டார்கள். தற்சமயம் ஒன்றிரண்டு அரசியல் தலைவர்கள் நினைவில் இருக்கின்றனர். சில ஆண்டுகளுக்குப்பின் இவர்கள் பெயரும் அழிந்து போகும். பெயரையும், புகழையும் கழிவுப் பொருளாக, விஷமாக, வாந்தியெடுக்கப்படும் பொருளாகக் கருதுங்கள். அழியக் கூடிய சிறிய இப்பொருள்களைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். என்றும் நிலைத்திருக்கும் இறைவனை நினையுங்கள். தன்னலமற்ற தொண்டினை இறைவனை வணங்கி, முழுமனதோடு, இடைவிடாமல் ஆரவாரமின்றிச் செய்யுங்கள். இறைவனை உணர்வீர்கள். உண்மை யான கர்மயோகியாகுங்கள்.

— சிவானந்தா

பிறரது பழக்க வழக்கங்களுக்கு இணக்கமாயிருங்கள்

பிறரது பழக்க வழக்கங்களுக்கு ஏற்ப இணக்க மாயிருப்பதைச் சிரமமாக மனிதன் கருதுகிறான்.

அவனுடைய மனதில் ஜாதி, இனம், நிறம் ஆகிய வற்றின் பெருமை நிறைந்திருக்கிறது. சகிப்புத் தன்மை இல்லாதிருக்கிறுன். தன் கருத்துக்களும், நோக்கங்களும், வாழ்க்கை நெறிகளும்தான் சரி யானவை என்றும், மற்றவர்களுடையவை தவறு னவை என்றும் நினைக்கிறுன். குற்றம் கண்டு பிடித்தல் அவனுள் ஆழமாகப் பதிந்திருக்கிறது. மற்றவர்களிடம் குற்றம் கண்டு ஆடிக்குதிக்கிறுன். நேரிய பார்வை இல்லை. பிறரிடம் நல்லனவற்றை இவனுல் பார்க்க முடியாது. அவர்கள் ஆற்றிய போற்றற்குரிய செயல்களை இவனுல் பாராட்ட முடியாது. தன் திறமைகள், செயல் பற்றி பெருமை படுத்திக் கொள்கிறுன். இதுதான் அவன் பிறருடன் சண்டை, போட்டுக் கொள்வதற்கும் நெடிய நட்பு ணர்வு கொள்ள முடியாமைக்கும் காரணம். பக்தர்களிடம் இக்குறைபாடுகள் பெருமளவு இருப்பதால், ஆன்மீக வழியில் அவர்களால் முன் னேற முடிவதில்லை. சகிப்புத்தன்மை, தூய அன்பு மற்றும் சாத்வீகப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்வ தன் மூலம் இவற்றை அழிக்க வேண்டும்.

— சிவானந்தா

கடமையைப்பற்றி பெரிதாகவும் உரிமையைப்பற்றிக் குறைவாகவும் சிந்தியுங்கள்

யோசனையில்லாமல் குற்றம் சொல்லாதீர்கள். பயனற்ற ஒரு சொல்லைக்கூடச் சொல்லாதீர்கள். தேவையற்ற, நீண்ட, பெரிய அனுவசியப் பேச்சுப் பேசாதீர்கள். மௌனமாயிருங்கள். ஸ்தூலமான இந்த மாயா உலகில் உரிமைகளுக்காக வற்புறுத்தா தீர்கள். அவைகளுக்காகப் போராடாதீர்கள்.

கடமைகளைப் பற்றி அதிகமாகவும், உரிமைகளை பற்றிக் குறைவாகவும் சிந்தியுங்கள். ராஜஸ குணத்திலிருந்து உரிமைகளை வற்புறுத்தும் தன்மை வருகிறது. இந்த உரிமைகள் பயனற்றவை. இவை காலத்தையும், திறமையையும் வீணாக்குகின்றன. பிறப்புரிமையான கடவுள் நம்பிக்கையை வற்புறுத்துங்கள். ''நீங்களே பிரம்மம்'' என்றும் கடவுள் நம்பிக்கைக்காகப் போராடுங்கள். 'நீங்களே பிரம்மம்' என்ற உங்கள் உண்மையான பிறப்புரிமையை உறுதிப்படுத்துங்கள். அப்போதுதான் நீங்கள் அறிவாளியாவீர்கள்.

— சிவானந்தா

பிறரைப் புண்படுத்தும்படி பேசாதீர்கள்

அமைதியும், பண்பும், அன்பும், மரியாதையும், உதவும் தன்மையும் உடையவராயிருங்கள். தொடக்கத்தில் மட்டும் ஊக்கமும், திறமையும் காட்டிவிட்டுச் சோர்ந்து போகாமல் எப்போதும், வாழ்நாள் முழுவதும் இப்படியே இருக்க வேண்டும். பிறர் மனம் நோக ஒரு சொல்கூடப் பேச வேண்டாம். பேசப் போகும் விஷயம் பிறருடைய உணர்வுகளைத் தாக்காது என்பதையும், பொருளுடையதாக, இனிமையானதாக, உண்மையானதாக, சாந்தமானதாக இருக்கிறதா என்பதையும் பேசும்முன் நினைத்துப் பாருங்கள். உங்களது எண்ணங்கள், பேச்சுகள், செயல்கள் ஆகியவற்றின் பின் விளைவுகள் குறித்து மிக எச்சரிக்கையாக முன்கூட்டியே தெரிந்து கொள்ளுங்கள். தொடக்கத்தில் பலமுறை உங்களுக்குத் தோல்வி ஏற்படலாம். ஆனால் உறுதியாக இருந்து பயிற்சி செய்தால் முடிவில் உங்களுக்கு வெற்றியே.

— சிவானந்தா

இதயம், மனம், அறிவு, ஆன்மா அனைத்தும் பணியில் ஈடுபட வேண்டும்

எந்தச் செயலையும் அக்கறையும், பொறுப்பும் இல்லாமலோ, அரைகுறை மனத்துடனோ, ஆர்வமில்லாமலோ செய்யாதீர்கள். இந்த மனப்போக்கு இருந்தால் முன்னேற முடியாது. இதயம், மனம், அறிவு, ஆன்மா ஆகியவை முழுமையாக ஈடுபடுத்தப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் அதனை யோகம் அல்லது ஈஸ்வரார்ப்பணம் என்று அழைக்க முடியும். ஒரு சிலர் பணியாற்றும்போது கைகள் வேலையில் ஈடுபட்டிருப்பினும், அவர்களது மனம் கல்கத்தாவின் புதிய கடைத் தெருவிலும், அறிவு அலுவலகத்திலும், ஆன்மா மனைவி அல்லது மகன் குறித்த விஷயங்களிலும் இருக்கும். இது மோசமான நிலை. எந்தப் பணியையும் திறமையாகவும், திருப்தியாகவும் செய்ய வேண்டும்.

— சிவானந்தா

வழிப்போக்கருக்கு உதவுங்கள்

உங்களது குருநாதர் அல்லது நண்பர் ஒரு துண்டைத் துவைத்து வரும்படிச் சொன்னால் அவருடைய அழுக்குத் துணிகள் அனைத்தையும் அவரறியாமல் துவைக்க எடுத்துச் செல்லுங்கள். உங்கள் ஆசான் நிலக்கடலை கொண்டுவரும்படிச் சொன்னால் ஒரு நொடியில் நிலக்கடலையைப் பிழிந்து எண்ணெயை ஒரு கோப்பையில் கொண்டு செல்லுங்கள். கோப்பையுடன் ஆசானிடம் ஓடி, வியர்வை வழியும் உடம்போடு வேகமாக மூச்சு விட்டுக்கொண்டு ''வணக்கத்துக்குரிய ஐயனே, என் அறியாமையை நீக்குபவரே, உங்களுக்கான எண்ணெய் இதோ இருக்கிறது'' என்று பணிவாகச்

சொல்லுங்கள். வழிப்போக்கர் ஒருவர் வந்து ஒரு கோப்பை தண்ணீர் கேட்டால் மரியாதையாகவும், இனிமையாகவும், ''சகோதரரே, உட்காருங்கள். இதோ பாலும் இருக்கிறது. மிகவும் களைத்திருக்கிறீர்கள். சற்று நேரம் இந்தக் கட்டிலில் படுத்து இளைப்பாறுங்கள். உங்கள் கால்களைப் பிடித்து விடுகிறேன். விசிறி கொண்டு வீசுகிறேன்'' என்று கூறி உபசரியுங்கள். இதுதான் உண்மையான சேவை. உண்மையான யோக சாதனை. ஒன்றிரண்டு ஆண்டுகள் இப்படிச் சரியான மனப்பாங்கோடு தொண்டு செய்தால் முற்றிலும் மாறுபட்ட மகாத்மாவாகத் திகழ்வீர்கள்.

— சிவானந்தா

என் எச்சரிக்கையைக் கவனிப்பீர்களா?

சமூக சேவை செய்யும்போது சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். தன்னலமற்ற எந்தத் தொண்டும், மேடைப் பேச்சும், எவ்வகை பொதுத் தொண்டும் பேரும் புகழும் தர உதவலாம். இந்தப் பேரும், புகழும், பூவையோ, சிறு செடியையோ தாக்கி அழிக்கும் நோய்போல உங்களை அழித்துவிடும். இவற்றை நாம் ஒதுக்கித் தள்ளும் கழிவுப் பொருளாகவோ, விஷமாகவோ அல்லது வாந்தி எடுக்கும் பொருளாகவோ கருத வேண்டும். மிக மிகப் பணிவுடன் இருங்கள். இந்தப் பண்பாடு உங்கள் மனத்திலும், ஒவ்வொரு உயிரணுவிலும், ஒவ்வொரு நரம்பிலும், ஒவ்வொரு தசைநாரிலும் பதியட்டும். பேரும் புகழும் ஆகிய இந்த சக்தி வாய்ந்த போதைக்கு ஆளாகியே பலர் வீழ்ந்திருக்கிறார்கள். அவர்களது வளர்ச்சி தடைப்பட்டது. ஆகவே விழிப்புடன் இருக்குமாறு உங்களை மிகக் கடுமையாக எச்சரிக்கிறேன்.

— சிவானந்தா

பேறு அடைய சேவை செய்ய விரும்புகிறேன்

நான் மோட்சத்துக்காக ஆசைப்படவில்லை. கடவுளுடன் ஒன்றவேண்டும் என்று விரும்பவில்லை. தன்னலமற்ற சேவையால் மனத் தூய்மை பெற விரும்புகின்றேன். ஒவ்வொருவரிலும் கடவுளைக் காண எப்போதும் முயற்சிக்கிறேன். இறைவன் என்மேல் கருணை கொண்டு வீடுபேற்றினை அளிப்பார். இல்லையெனில் கடவுளாக எனக்கு பேற்றினை அளிக்கும் வரை மீண்டும் மீண்டும் பிறந்து சேவை செய்துகொண்டே இருப்பேன்.

— சிவானந்தா

உதவாத பழத்தை பிறர்க்கு அளிக்காதீர்கள்

''ஈஸா வாஸ்யம் இதம் சர்வம்'' படைப்பு அனைத்திலும் பரமன் நிறைந்திருப்பதை அறிவீர்களாக ! உணர்வீர்களாக ! உணர்வீர்களாக !! எல்லோருக்கும் தலைவணங்குங்கள். எல்லோரிடத்திலும் அன்பாயிருங்கள். ஏதாவது இனிய தின்பண்டம் கிடைத்தால் உங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தரும்முன், பிற குழந்தைகளுக்குத் தாருங்கள். மனவளர்ச்சிக்கு இது ஒரு வழி. சுகாதார அலுவலருக்கு [துப்புரவாளருக்கு ஸ்வாமிஜி வைத்த பெயர்] நீங்கள் உண்ணும் பழத்தைத் தாருங்கள். எறியக்கூடிய அழுகிய பழத்தை அவருக்குத் தராதீர்கள்.

— சிவானந்தா

எல்லா உயிர்களிடத்தும் இரக்கம் காட்டுங்கள்

மனிதன் பொதுவாகத் தன்னலம் உடையவனுகவே இருக்கிருன். அடுத்து விலங்குகளிடத்து இரக்கம் காட்டுகிருன். இன்னும் சற்றுப் பரந்த நோக்கம் உடையவன் தன் குடும்பத்துக்குக் கருணை காட்டுபவனுக இருக்கிருன். இவன் இன்னும் எல்லையைக் கடக்கவில்லை. இன்னொருவன் தன் கருணைமிக்க செயல்களால் படிப்படியாக கிராமம், மாவட்டம், நாடு ஆகியவற்றைக் கவர்கிருன். இதன் மூலம் அவனது தன்னலமற்ற தன்மை ஓரளவு வெளிப்படுகிறது. இவன் உண்மையான மனிதன். ஒரு துறவியின் கருணை மனித இனத்துக்குப் பெருமளவு பயன்படுகிறது. தெய்வீகத் தன்மையுள்ள மஹான் உலகில் உள்ள எல்லா உயிர்களிடத்தும் கருணை உடையவராக இருக்கிருர்.

— சிவானந்தா

சாதுவின் குணநலங்களைப் பெறுங்கள்

இவ்வுலகம் உங்கள் புலமை அல்லது அறிவு அல்லது தத்துவத்தால் ஈர்க்கப்படுவதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்களிடம் ஒரு சாதுவினுடைய பண்புகள் உள்ளனவா என்று ஒவ்வொருவரும் கூர்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருக்கிருர்கள். பெருந்தன்மை, பணிவு மற்றும் அமைதியுடன் இருக்கிறீர்களா என்று அவர்கள் கவனிக்கிருர்கள். உங்களிடம் பெருமைக்குரிய பண்புகள் இருப்பின் உங்களை வியந்து பாராட்டும்படி யாரையும் அழைக்க வேண்டியதில்லை. ஊதுபத்தியைப் பொருத்திவிட்டால், எந்தச் சிரமமும்

இல்லாமல் அதன் மணம் எல்லாப் பக்கமும் பரவுவதுபோல, மக்கள் உங்களை நாடி வரவேண்டு மென்று உணர்வார்கள். தேவையான, உரிய பண்பு உங்களிடம் இருக்குமானல் மக்கள் பாதையில் அவர்கள் போக்கில் சென்று கொண்டிருந்தாலும் இன்னொருவர் ஒரு கம்பம்போல நின்றுகொண் டிருந்தாலும், தெருவில் கிடக்கும் கண்ணுடித் துண்டுகளை நீங்கள் அகற்றுவீர்கள். நோயாளி அல்லது வயதான வழிப்போக்கருக்கு உதவ விரைவீர்கள்.

— சிவானந்தா

ஸ்தாபனச் சொந்தக்காரருக்குப் பொன்னுன அறிவுரை

ஒரு ஸ்தாபனத்தை நடத்துபவர் தனிப்பட்ட வரின் உணர்ச்சிகளை அவமதிக்கக் கூடாது. தம்மை மிக இழிவாகக் கருதுவதாக நினைப்பதற்கு இடம் தரக்கூடாது. குறிப்பிட்ட ஒரு நபரிடம் ஒரு துறையை ஒப்படைத்து விட்டால் அவர் சுதந்திர மாகச் செயல்பட விட்டுவிட வேண்டும்.

இதில் சிரமம் உண்டு. விற்பனைக்குரிய மருந்துகள் சேமித்து வைக்கப்படும் ஓர் ஆயுர்வேத மருத்துவமனை, பதிப்பகம் முதலியவற்றை உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றின் பொறுப்பில் இருப்பவர்களிடம் பொருள்களை ஒப்படைத்தால், மாயை அவர்களைத் தன் வலையில் மாட்டவைத்து, தங்களையும், தங்களது ஸ்தாபனத்தையும் அழிக்கும் வகையில் திருட்டுத்தனத்தில் ஈடுபடத் தூண்டிவிடுகிறது, இந்த நடைமுறை ஒழுங்காகச் செயல்பட அடிக்கடி தணிக்கை செய்ய வேண்டும்.

இது நம்மைச் சந்தேகப் பார்வையில் கொண்டு செல்லக் கூடாது. சந்தேகத்தின் பேரில் தாங்கள் கவனிக்கப்படுவதாகப் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் அறிந்தால் அவர்களது ஆர்வமும், அக்கறையும் குலைந்து போகும். அவர்களது செயல்களில் அவ்வப்போது கவனிப்பு இருக்க வேண்டும். இது ஸ்தாபனத்துக்கும் நல்லது. பணியாற்றுபவர் தீய செயல்களில் ஈடுபடாது தடுத்து நிறுத்தவும் செய்யும்.

ஒவ்வொரு ஆசிரமவாசியும் இந்த ஆசிரமம் தன் சொந்த வீடு என்று கருதும்படிச் செய்ய வேண்டும். குறிப்பாக உங்களது ஜாதி, மதம், இனம் அல்லது கூட்டத்தைச் சேராதவர்களைத் தனியாகக் கவனிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் ''நான் பஞ்சாபியாக இருப்பதால்தான் மதராஸிகள் என்னைப் புறக்கணிக்கிறார்கள்'' என்று வருத்தப்படுவார்கள். தங்கள் இன மக்களால் நடத்தப்படும் ஆசிரமத்தைக் காட்டிலும் இங்கு சிறப்பாகக் கவனித்துக் கொண்டார்கள் என்று அவர்கள் உணரும்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

குறைகளையும், குற்றச்சாட்டுகளையும் விசாரித்துத் தீர்த்துவைக்க ஒரு நீதி மன்றம் போன்ற அமைப்பு இருக்க வேண்டும். இது அவ்வப்போது கூடி இருவருக்கிடையே தோன்றும் பேதங்களை அகற்ற வேண்டும்.

தொழிலாளர் அனைவரும் கூடும் கூட்டங்களை அடிக்கடி கூட்டி ஸ்தாபனம் நடைபெற ஒவ்வொருவரும் அவசியம் என்பதை உணர்த்த வேண்டும். அவரவர் வேலைச் சிறப்புப் பற்றி உற்சாகம் ஊட்ட வேண்டும். தாம் கீழ்த்தரமாக நடத்தப்படுவதாக யாரும் நினைத்துவிடக் கூடாது. ஒவ்

வொருவரும் அவரவர் துறைக்குத் தலைவரே. அதே சமயம் ஒவ்வொருவரும் வேலை முழுவதிலும் ஆர்வம் காட்டிச் செயலாற்றத் தூண்ட வேண்டும். ஒவ்வொரு துறைக்கும் செயலாளர் மற்றும் உதவிச் செயலாளர்கள் நியமிக்கப்பட வேண்டும். ஆனால் இது கேலிக் கூத்தாகி விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படி நியமிக்கப்படுபவரை தம் கைப்பொம்மையாக வைத்திருக்கும் நிறுவனத் தினரால் இந்தத் தவறு அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு அலுவலரும் தத்தம் துறையைக் கட்டுப் பாட்டில் வைத்திருக்கவும், பொது விஷயங்களில் ஒருவருக்கொருவர் உதவவும் உண்மையான அதிகாரம் உடையவராயிருத்தல் வேண்டும். ஒருவரை ஒருவர் மதித்து மரியாதை செலுத்தி சமுதாயத்துக்குத் தங்கள் பணிகளை மகிழ்ச்சி யாகக் காணிக்கையாக்க வேண்டும்.

— சிவானந்தா

சேவைக்கு முன்மாதிரியான உதாரணம்

உங்களுக்குக் கற்றுத்தர என்ன அவசியம் இருக்கிறது? மேற்கொண்ட பணியை விசுவாசத் துடனும், முழுமனதுடனும் செய்தால் போதும். நான் இரவு பகலாக எப்படி வேலை செய்கிறேன் என்று பாருங்கள். உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் கவனிக்கும் உரையாடல்களும், சொற்பொழிவுகளும் ஒரு உதாரணத்தின்மூலம் சொல்வதுபோல மனதில் பதிய வைக்க முடியாது.

சேவை! சேவையே எப்போதும் உங்கள் இலட்சியமாயிருக்க வேண்டும். ஒரு விலாசம் கிடைத்த மறுநொடியே நான் எப்படிப் பணியாற் றுகின்றேன் என்று பாருங்கள். உடனடியாகப் பதிவேட்டில் அதைப் பதிவு செய்வேன்.

சஞ்சிகைப் பிரதி ஒன்றையும், துண்டுப் பிரசுரங்களையும், ஒரு புத்தகத்தையும், ஒரு பிரசாதத்தையும், ஒரு கடிதத்தையும் கூட அனுப்புவேன். இப்படியாக இறைவனது திருநாமம் மற்றும் தெய்வீக வாழ்க்கைச் செய்தி இன்னொரு குடும்பத்துக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. இதுதான் உங்களுடைய இலட்சியமாக இருக்கவேண்டும். சேவை செய்வதற்கான வாய்ப்பை ஆவலாக எதிர்பார்க்கவேண்டும். உங்களிடம் வேலை வாங்க எனக்கு எப்போதும் நேரமிருக்கிறது. ஒவ்வொரு வேலையும் உங்களுடையது. இந்தச் சமுதாயம் முழுதும் உங்களுடையது என்ற உணர்வை உங்களில் இன்னும் சிலர் பெறவேண்டும். இதுவே இறைவனுக்குச் செய்யும் தொண்டு.

— சிவானந்தா

தியானத்தின் பேரின்பத்தைவிடத் தொண்டின் பேரின்பம் பெரியது

துன்பமும், சச்சரவுகளும் ஏற்படும் சில தனிப்பட்ட காலங்களில் அவதார புருஷர்கள் தோன்றுகிறார்கள். ஒரு வேளை அவதார புருஷர் தோன்றுவது தேவையாயிருக்கும். நாம் அவதார புருஷர்களது பணிகளை இப்போது மேற்கொள்ள வேண்டும். உண்மையில் இக்காலத்தில் தூய துறவிகள் அனைவரும் அவதார அம்சம் உள்ளவர்களே. நாம் அவர்களுக்கு உதவும் பொருட்டு வந்தவர்களே. நம்முள் தெய்வீகப் பொறி உள்ளது என்று உணர்ந்து நாம் பணியாற்ற வேண்டும். ஓர் அவதார புருஷர் என்ன செய்வாரோ அதை நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் செய்ய வேண்டும். அப்போது உங்களுள் உள்ள தெய்வீகப் பொறி பெரும் நெருப்பாக வெளிப்படும்.

மூடப்பட்டுள்ள ஓரறையில் அமர்ந்து நான் யார் என்றும், என்னை உணர முடியாதா என்றும், ஆத்ம விசாரணை செய்யுங்கள். சேவை மூலம் கிடைக்கும் பேரின்பம், தியானத்தினால் கிடைக்கும் பேரின்பத்தைக் காட்டிலும் பெரியது. விஷயம் இதுதான். சேவை மூலமாக மக்கள் பலன் பெறுகிறார்கள். முடிவில்லாத விரிவை இதயம் பெறுகிறது. கிருஷ்ண பரமாத்மா எவ்வளவு பெரிய சேவை செய்தார். அதுவே உங்கள் இலட்சியமாக இருக்கவேண்டும். சேவை செய்யுங்கள். சேவை செய்யுங்கள். தெய்வீகப் பேரொளி உங்களுள் இருப்பதை உணர்வீர்கள். நீங்கள் ஒரு வருங்கால அவதார புருஷராகத் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை உணருங்கள்.

— சிவானந்தா

மேலான முக்தி — பிறவி விடுதலை உங்களுக்கு நிச்சயம் உண்டு

மனித சமுதாயத்திற்குத் தொண்டு செய்து கொண்டிருக்கும்போது நீங்கள் இறந்தால் உங்களுக்கு மேலான முக்தி நிச்சயம் உண்டு என்று உறுதிபடச் சொல்கின்றேன். கோவிலுக்குத் தண்ணீர் சுமந்து சென்று கொண்டிருக்கும்போது இறப்பு நேரிட்டால் அந்த நொடியிலேயே உங்களுக்குப் பிறவியிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கிறது. அஞ்சாமல் தொண்டாற்றுங்கள்.

— சிவானந்தா

நாளிறுதியில் சாதுக்களின் வணக்கம்

'ஓம் நமோ நாராயணா' என்பதுதான் சாதுக்கள் நாளிறுதியில் சொல்லும் வணக்க

மாகும். ஒவ்வொரு முறையும் பகவானின் திரு நாமத்தை உச்சரியுங்கள். இந்த நாளிறுதி வணக்கம் கூட ஜெபத்தின் ஒரு பகுதியே.

''ஓம் நமோ நாராயணு சுவாமிஜி'' ஆம். இதுவே சிறந்த வழி.

— சிவானந்தா

சிரத்தையில்லா வழியன்று

செயல்களிலும், பலன்களிலும் பற்றில்லாமலிருப்பதற்கான வழி என்று நினைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொன்றையும் சிரத்தையின்றிச் செய்வது கர்ம யோகமாகாது. அது தாமச குணப் புறக்கணிப்பாம். கர்மயோகம் என்பது ஒவ்வொரு செயலையும், திறமையாயும், சாமர்த்தியமாகவும் பலனை எதிர்பாராது செய்வதேயாகும்.

— சிவானந்தா

குருவிடம் விசுவாசமாக, பணிவாக இருங்கள்

குருவிற்குத் தம் சீடன் எதை எப்போது செய்யவேண்டும் என்பதும், எப்போது அவன் குறிப்பிட்ட சாதனைகளைச் செய்யத் தகுதி பெறுகிறுன் என்பதும் தெரியும். நிர்விகல்ப சமாதியடையத் தாங்கள் தகுதியாயிருந்தும், ஆசான் வேலைகளைச் செய்யப் பணித்தும், கடவுளைத் தொழப் பணித்தும் தங்களைத் தடை செய்கிறுர் என்று சீடர்கள் அடிக்கடி தவறுன நம்பிக்கை கொள்கிறுர்கள். இங்குமங்கும் ஓடுகிறுர்கள். ஐயப்பாடுகளுக்கும், கஷ்டங்களுக்கும் ஆட்பட்டு இறுதியில் அழிகிறுர்கள். பக்தியுள்ள சீடன் குருவின் பாதங்களில் அமர்ந்து அவரிடும் கட்டளை

களை நிறைவேற்றுகிருன். நீங்கள் இலட்சியத்தை அடைவீர்கள் என்பது அவருக்கு நன்ருகத் தெரியும்.

— சிவானந்தா

மேலும் சிந்தித்தல்

சிவானந்தர் பற்றிய புதுமை என்னவெனில் ஒரு பணி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்போது அவருடைய மனத்தில் ஒரு பன்னிரண்டு பணிகள் பற்றிய எண்ணம் தோன்றும். அவற்றிலும் ஈடுபடுவார். ஒன்றன்பின் ஒன்ருகத் திட்டங்கள் தாமாக வந்துகொண்டே இருக்கும்.

— சிவானந்தா

மருத்துவருக்கு மோட்சம் எளிது

ஒருமுறை ஒரு வயதான மருத்துவர் சிவானந்தரிடம் அவருடைய அலுவலகத்தில் பேசிக் கொண்டிருந்தார். அவருடைய பிரச்னை, மோட்சம் பெறுவது எப்படி என்பதாகும். மோட்சம் பெறுவது மருத்துவருக்கு மிக எளிதான காரியம் என்று ஸ்வாமிஜி சொன்ஞர். இந்த உறுதியான சொல்லைக் கேட்டு டாக்டர் வியந்தார். பொருள் சேர்க்கும் ஆசையை விட்டொழியுங்கள். ஏழை நோயாளிகளிடம் பணம் பெறுவதை நிறுத்துங்கள். யாரிடமிருந்தும் பணம் கேட்டுப் பெருதீர்கள். நோயாளிகளுக்கும், தொல்லையுற்றிருப்போருக்கும் சேவை செய்வதன் மூலம் இறைவனுக்குச் சேவை செய்யும் தூய நோக்கத்தை மேற்கொள்ளுங்கள். இதனைப் பிரதிபலியுங்கள். தியானியுங்கள். மனத்தின் குறைகளைக் கண்டு பிடியுங்கள். இன்பம் தரும் நுட்பமான ஆசைகளை வேருடன் களையுங்கள். ஏனெனில் இவை உங்களை கூலிக்கு வேலை செய்யத் தூண்டும்.

உலகைத் துறந்து நல்ல சமயப் பள்ளியில் சேர்ந்தால் இன்னும் சிறப்பாகத் தொண்டாற்ற முடியும். ஒரு மருத்துவ விடுதியை நிறுவி நோயாளிகளுக்கும், இன்னற்படுவோருக்கும் தொண்டாற்றுங்கள். நாராயணன் பற்றிய சிந்தனை எப்போதும் இருக்கட்டும். ஒவ்வொரு நோயாளியையும் நாராயணனே இவ்வாறு வந்து தொண்டாற்றி மனத்தூய்மை பெற வாய்ப்பளித்திருப்பதாக எண்ணி வாழ்த்துங்கள். நோயாளி குணம் அடைய உண்மையான ஆர்வம் கொள்ளுங்கள். பணி முடிந்ததும் ''பிரம்மார்ப்பணமஸ்து'' என்று சொல்லி உங்கள் செயல்களையும், பலன்களையும் இறைவனுக்கு உங்கள் வழிபாடாகச் சமர்ப்பியுங்கள். விரைவில் மோட்சம் பெறுவீர்கள்.

— சிவானந்தா

பிறர் மனத்தை வெற்றி கொள்ளும் வழி

சுவாமி கேசவானந்தா அவர்களால் காட்டப்பட்ட படவிளக்குக் காட்சியைக் கண்டு குருதேவர் சிவானந்தர் மிகவும் மகிழ்ச்சி கொண்டார். சுவாமிஜி, ''நீங்கள் இரு சீடர்களை உங்களுடன் பயணத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போது இப்பணியை மேலும் சிறப்பாகச் செய்யலாம். இவற்றுக்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்யவும், மாணக்கருக்கு அறிவுறுத்தவும் நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை'' என அவருக்கு அறிவுரை வழங்கினார்.

''சுவாமிஜி, இதையும் நான் செய்து பார்த்து விட்டேன். இக்கால இளைஞர்கள் உண்மையாக உழைக்கவும், முன்னேறவும் முனைவதைவிட சுய நலத்திலும், ஏமாற்று வேலையிலும் நாட்டம் கொண்டுள்ளார்கள். என் சீடர்களாய்ப் பணிபுரிய

வந்தவர்களால் பலமுறை ஏமாற்றப்பட்டுள்ளேன்'' என்று பதில் சொன்னார்.

''அன்பால் அவர்களை நீங்கள் வெற்றி கொள்ள வேண்டும். உங்களைப் போலவே அவர்களையும் நடத்த வேண்டும். நீங்கள் அனுபவிப்பதைக் காட்டிலும் அதிகமாக அவர்களுக்கு வசதிகளைத் தர வேண்டும். மகான்கள் தற்காலத்தில் எல்லா வசதிகளையும் அமைதியாக அனுபவிக்கிறார்கள். எல்லா சுவைமிகுந்த உணவுகளையும் உண்கிறார் கள். சீடர்களுக்கு இவற்றைத் தர மறுக்கிறார் கள். ஆகவே அவர்கள் மனம் சலித்துக் குருநாதரை விட்டுச் சென்றுவிடுகிறார்கள்'' சுவாமிஜியின் பதில் இது.

இதுதான் சிவானந்தர் சீடர்களின் மனங்களை வெற்றி கொண்ட எளிய வழி. சுவாமிஜி அவர்கள் சொற்பொழிவுப் பயணங்களை மேற்கொண்ட போது மணிக்கணக்காக சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டும், கீர்த்தனைகளைப் பாடிக் கொண்டும் இருப்பார். இவற்றுக்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்த வர்கள் ஒரு கோப்பை பால், சிறிது தயிர் அல்லது நெய் அல்லது பழங்களை அவருக்களித்தால் அவர் எதுவும் பேசாமல் அவற்றைத் தன்னுடன் வந்தவர் களுக்குத் தந்துவிடுவார் [ஸ்வாமி சொரூபானந்தர் மற்றும் ஸ்வாமி ஆத்மானந்தர் ஆகியோருக்கு] என்று ஸ்வாமி சொரூபானந்தர் ஒரு முறை கூறினார். இன்றும் கூட ஸ்வாமிக்கு நிவேதனம் அளிப்பவர் களுக்கு இவ்வனுபவம் சாதாரணமாக ஏற்படு கிறது. இவர்கள் சுவாமிஜிக்கு மட்டுமே என்று தனிப்பட அளிக்கும் இப்பொருள்களை ஸ்வாமிஜி புன்சிரிப்போடு ஆஸ்ரமத்தில் உள்ள தம் குழந்தை கட்குத் தந்துவிட்டு பக்தர்களிடம் எல்லாம் ஒன்றே என்று விளக்கும் போது அவர்கள் திகைத்துப் போகிறார்கள்.

— சிவானந்தா

நிஷ்காம்ய கர்ம யோகிக்கு இங்கேயே இப்போதே மோட்சம்

தொண்டு இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது. தெய்வீக ஒளியை வரவேற்கத் தகுதியாக்குகிறது. இது மட்டுமன்று. முக்தியை அருள்கிறது. ஆசையால் உந்தப்பட்டுச் செய்யப்படும் தொண்டு வானுலகை உங்களுக்குத் தரும். பேரின்ப மகிழ்ச்சியில் புண்ணியங்கள் தீர்ந்து விட்டால் சுக துக்கங்களில் உழலவும், மோட்சத்துக்காகப் பாடுபடவும் ஜீவன் அழியக்கூடிய இவ்வுலகத்துக்குத் திரும்பிவிடுகிறது. இதற்கு மாருகத் தன்னலமற்ற தொண்டு கூடுவிட்டுக் கூடு பாய்வதிலிருந்து ஆன்மாவை விடுவிக்கிறது. இங்கிருந்து ஜீவன் முடிவில்லாப் பேரின்பத்தில் திளைக்க பிரம்மலோகத்துக்குச் செல்கிறது. இந்தக் கல்பகால முடிவில் ஜீவன் பிறவியிலிருந்து விடுதலை பெற்று மோட்சமடைகிறது. அதன் பிறகு அழியும் நிலையுடைய துக்கங்களும், துன்பங்களும் நிறைந்த உலகத்துக்கு, தகிக்கும் நரகமான சம்சாரப் பந்தத்துக்கு நிஷ்காமிய கர்ம யோகி வரமாட்டார். இங்கேயே, இப்போதே மோட்சம் நிச்சயமாய் உண்டு. பிறப்பு மற்றும் இறப்பிலிருந்து விடுதலை உண்டு. ஆகவே தன்னலமற்ற சேவை மூலம் விடுதலை பெறுங்கள்.

— சிவானந்தா

வேதாந்தத்தின் முதற்படி நாட்டுப்பற்று

வேதாந்தமாகிய ஏணியின் முதற்படி நாட்டுப் பற்றே. குறுகிய சுயநலத்தை ஒழித்தால்தான் நீங்கள் வேதாந்த உண்மைகளைக் கற்கவும், பரம் பொருளை எண்ணித் தியானம் செய்யவும் தகுதி

பெறுகிறீர்கள். சேவையில் ஆர்வமும், நாட்டின் விடுதலையும் இதயத்தை விரிவாக்குகின்றன. குறுகிய தன்னல நோக்கத்தைக் கொல்லுகின்றன. ஒரு வகையில் தெய்வீக நோக்கில் மனிதனை ஈடு படுத்துகின்றன. பரம்பொருளின் விருப்பம் எப் போதும் உலகம் முழுமைக்கும் நன்மை தரும். தேச பக்தன் தன் நாட்டின் நலன்களையே நாடு கின்றான். இவற்றுக்கும் மேலே மனித இனத் துக்கும், அனைத்து உயிர்களுக்கும் சேவை செய்ய விரும்புகின்றான். அவனுக்கு நிச்சயம் விடுதலை உண்டு.

— சிவானந்தா

தலைவர்கள் முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும்

யதுநாத்சிங் என்னும் படைத்தளபதி ஒரு நாள் ஸ்வாமிஜியிடம், ''ஸ்வாமிஜி, காலை வகுப்பு களுக்கு நீங்கள்தான் முதலில் வந்துவிடுவதாகவும், அலுவலகத்திலும் மிகக் கடமை தவறாமல் நடந்து கொள்வதாகவும் தெரிகிறது'' என்றார். ''ஆம். அது மிக அவசியம். நாம் முன் மாதிரியாக இருந்தால் அன்றாடப் பணிகளை மற்றவர்கள் காலம் தவறாது செய்வார்கள். தங்கள் பணிகளிலும், சாதனைகளிலும் அக்கறை உடையவர்களாயிருப் பார்கள் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. தளபதி யுத்தகளத்தில் வசதியாக சோபாவில் உட்கார்ந்து கொண்டு வீரர்களுக்குக் கட்டளையிட்டால் போரில் தோல்வியே ஏற்படும். மாறாக தளபதி வீரர்களை முன்னின்று போர்க்களத்துக்கு நடத்திச் சென்று அவர்களோடு சேர்ந்து போரிட்டால் விளைவு அதிசயிக்கத்தக்கதாயிருக்கும். ஒவ்வொரு போர் வீரனும் வைராக்கியத்துடன் ஆர்வமாகப் போரிடு வான். வெற்றி நிச்சயம். எல்லா இடத்திலும்

இதுவே விதி. தலைவன் எல்லா வகையிலும் வழி காட்டியாக இருக்க வேண்டும். அவரது உன்னத மான பண்பும், நடத்தையும் மற்றவர்கள் அவரைப் பின்பற்றத் தூண்டத் தக்கதாக இருக்க வேண்டும்.

— சிவானந்தா

நல்ல ஸ்தாபனத்துக்கு எல்லாவற்றையும் அளியுங்கள்

வேதாந்த நூல்களைப் படிப்பது மட்டும் போதாது. சுய சோதனை செய்து நம் குறைகளைக் கண்டறிய வேண்டும். ஒருவர் ஆசிரமத்துக்கு வந்து மூன்று நாட்கள் தங்கலாம். கடைசியில் ஒரு சாப்பாடு இருபத்தைந்து பைசா. ஆறு சாப்பாடு ஒண்ணரை ரூபாய். தேனீரும், பாலும் ஒண்ணரை ரூபாய் என்று கணக்கிட்டு மூன்று ரூபாய் நன்கொடையளிக்க முன் வரலாம். இதே நபர் தன் மருமகளுக்காக இரு நூறு ரூபாயில் ஒரு சேலை வாங்கத் தயங்குவதில்லை. அது என் மருமகள். இது ஒரு ஆசிரமம். எனக்குரிய ஒன்றுக்கு நான் செலவிடலாம். எனக்குரியதல்லாத ஒன்றுக்குச் செலவிட வேண்டியது இல்லை என்கிற மனப்பாங்கு இருக்கும் வரை பரந்த மனம் எப்படி வரும்? இப்படிப்பட்ட குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழித்தால்தான் வேதாந்த உண்மைகளின் செயற்பாட்டை உணர முடியும். உங்கள் உடைமைகள் அனைத்தையும் நல்ல ஸ்தாபனங்கள் சிலவற்றுக்கு அளியுங்கள். அவற்றைத் துறந்து விடுங்கள். கொடுத்துக் கொண்டேயிருங்கள். அப்போது தான் உங்கள் கண்கள் திறக்கும். பரந்த மனம் அல்லது பிரம்ம ஞானம் பின்னர்தான் கிடைக்கும்.

நீங்கள் நோயாளி என்று நினைத்துத் தொண்டாற்றுங்கள்

''ஓ ஸ்வாமிஜி, பாலம்மாளுக்கு இன்று மாலை தேக உஷ்ண நிலை [ஜுரம்] எவ்வளவு என்று பார்த்தீர்களா?'' என்று பஜனைக் கூடத்திலிருந்து வெளியே செல்லுகையில் சிவானந்தர் கேட்டார்.

''இன்று மாலை நான் அங்கு போகவில்லை சுவாமிஜி'' என்று அவர் பதில் சொன்னார்.

சுவாமிஜி உடனடியாக நோயாளியின் அறைக்குச் சென்றார். நோயாளியின் ஒவ்வொரு சிறு தேவையைப் பற்றியும் நன்றாகத் தெரிந்து அது நிறைவேற்றப்படும் வரை அவர் வெளியே வரவில்லை.

பிறகு ஸ்வாமிஜி சொன்னார், ''நோயாளியாக உங்களை வைத்துப் பாருங்கள். அதுதான் மிக நுணுக்கமான விவரங்களையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளச் சிறந்த வழி. டாக்டராக உங்களைக் கருதிக் கொண்டீர்களானால் சிலவற்றை விட்டு விடுவீர்கள். செவிலியாக நினைத்துக் கொண்டாலும் சிலவற்றை விட்டு விடுவீர்கள் அல்லது மறந்து விடுவீர்கள். நீங்களே நோயாளி என்று ஒரு வினாடி எண்ணிப் பாருங்கள். உங்களுக்குத் தேவையான பொருள்கள் யாவை? இவையனைத்தும் நோயாளிக்கு இருக்கின்றனவா என்று பாருங்கள். நோயாளியின் நிலைக்கு நீங்கள் வர வேண்டும். அதுவே உண்மையான தொண்டாகும்.

— சிவானந்தா

ஒரு ஜெபத்தை முடிக்கும் முன் பரமன் தோன்றுவார்

இறைவனை அடையச் சிறந்த வழி தொண்டு தான். தொண்டு ஒன்றுதான் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். எந்த வேலையும் செய்யாமல் ஒரு குகையில் பன்னிரண்டாண்டுகள் இருந்து பாருங்கள். திரும்பி வந்து நீங்கள் முன்னேறியிருக் கிறீர்களா அல்லது தரங்கெட்டுப் போயிருக் கிறீர்களா என்பதை எனக்குச் சொல்லுங்கள். ஓய்வின்றி உழையுங்கள். ஜெபம் செய்யுங்கள். எந்த வழி ஆத்மீகப் பாதையில் முன்னேறிச் செல்ல உங்களுக்கு உதவும் என்பதைக் கண்டு கொள்ளுங் கள். பன்னிரெண்டாண்டுகள் குகையில் தனித்து வாழ்வதால் ஆண்டவன் தரிசனம் கிடைக்காது. தன்னலமற்று ஓய்வின்றி உழைத்தீர்களானால், இடைவேளையின்போது நாள்தோறும் இறைவனது திருநாமத்தைச் சற்று நேரம் ஜெபித்தீர்களானால் இறைவன் உங்களிடம் வருவார். தன்னலமற்ற தொண்டு உங்கள் இதயத்தைத் தூய்மையாக்கும் போது நீங்கள் முதல் ஜெபத்தை முடிக்கும் முன்பே பரம்பொருள் உங்கள்முன் தோன்றுவார்.

— சிவானந்தா

மயக்கம் ஏற்படினும் உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்

நீங்கள் சக்திவாய்ந்த ஒரு யோகியாக மாற வேண்டும். தனியாகப் பணியாற்றுவது உங்கள் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், தீய எண்ணங்களைத் தடை செய்யவும், இதயத்தைத் தூய்மையாக்கவும் உதவும். தூய இதயத்தில்தான் கடவுள் தோன்று வார். என்னைப் பாருங்கள். எனது சிறுநீரில்

எட்டு சதவீதம் சர்க்கரை இருக்கிறது. வேறு உடல் உபாதைகளும் உள்ளன. தொடர்ந்து ஒரு மணி நேரம் என்ஞல் நிற்க முடியாது. எனக்கு மயக்கம் வருகிறது. ஆனுலும் நான் இங்கே இன்னும் வேலே செய்து கொண்டிருக்கிறேன். நீங்கள் எல்லாம் உணவு சாப்பிட்டு விட்டீர்கள். நான் சாப்பிட இன்னும் இரண்டு மணி நேரமாகும்.

— சிவானந்தா

நோயாளிகளுக்கு உண்மையாகவும், முழு மனதோடும் சேவை செய்து சில நாட்களில் இறைவனே உணரலாம்

வைத்தியப் பணி மிக உன்னதமானது. அதன் மூலம் உங்கள் மனம், இதயம் ஆகியவற்றைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். நோயாளிகளுக்கு உண்மையாயும், முழு மனதாயும் தொண்டாற்றிஞல் பரமனைச் சில நாட்களிலேயே உணர முடியும். நோயாளிகளுக்குப் பணி செய்யும் வாய்ப்புக்காக அவர்களுக்கு நன்றி உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். அவர்களுக்குப் பணி செய்வது கடவுள் பணி என உணர்ந்தால் தொண்டு மனப்பான்மையை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

ஏழைகளிடம் கட்டணம் பெருதீர்கள். இதயபூர்வமாக, மனப்பூர்வமாக அவர்களுக்குப் பணிவிடை செய்யுங்கள். இலட்சம் ரூபாயைவிட அவர்களது வழிபாடு மிகப் பெரிய பரிசாகும். இயன்ருல் அவர்களுக்குச் சிறப்பான உணவு, பால் மற்றும் பழங்களே உங்கள் சொந்தச் செலவில் வழங்கலாம். அதனுல் உங்களுக்கு வேகமாக மனத் தூய்மை ஏற்படும்.

— சிவானந்தா

கைகட்டி வேண்டுகோள் விடுத்தல்

இரக்கம் உள்ள இதயம் உங்களுக்கு இருக்கட்டும். விருப்பத்தோடும், பணிவோடும் ஒவ்வொருவருடைய பாதங்களையும் தொட்டு வணங்குங்கள். சேவை செய்யுங்கள், சேவை செய்யுங்கள். எப்போதும் கைகளைக் கூப்பிய வண்ணம் வேண்டுகோள் விடுங்கள். அன்புடனும், பணிவுடனும் வேலை வாங்குங்கள். இப்படி மற்றவர்களிடம் நிறைய வேலைகள் வாங்கலாம். பிறகு நீங்கள் எந்தச் சட்டம் விதித்தாலும் மக்கள் உற்சாகமாகப் பணிந்து நடப்பார்கள். அதேசமயம் உங்களைத் தூய்மைப் படுத்திக்கொண்டு ஞானம் பெறும் நாட்களை விரைவுபடுத்த வேண்டும்.

நோயாளிகளைத் தேடிச் சென்று சேவை செய்வது சிவானந்தர் வழி

கண்ணொளி வழங்கும் மையம் இப்போது சோர்வுற்றிருப்பதாய் நினைப்பதாக ஸ்வாமிஜி ஒருநாள் கூறினார்.

டாக்டர் கைலாசநாத் என்பவர், ''ஆம் ஸ்வாமிஜி, இந்த (யக்ஞத்தில்) மையத்தில் இது வரை கண் ஒளி குன்றிய பத்துப் பேருக்கு அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்றிருக்கிறது. உங்களுடைய அருளாலும், வாழ்த்துக்களாலும் அவையனைத்தும் நோயாளிகள் சரியாக ஒத்துழைக்காத நிலையிலும் வெற்றிகரமாக முடிந்துள்ளன'' என்றார்.

''இங்கு தினந்தோறும் ஏன் மேலும் மேலும் மக்கள் வருவதில்லை? தண்டோரா போடுவது, துண்டுப் பிரசுரங்களை விநியோகிப்பது தவிர நோயாளிகளைத் திரட்ட இந்த மையத்தில் வேறு

தீவிர ஏற்பாடு எதுவும் செய்யவில்லை. நீங்கள் செய்யவேண்டியது என்னவெனில் ரிஷிகேசத்துக்கு சென்று முக்கியமான ஓரிடத்தில் நின்று கண்களை நலமாக வைத்திருப்பது எப்படி என்றும், எப்படிப் பாதுகாப்பது என்றும் பிரசங்கம் செய்யவேண்டும். கண்கள் அமைப்புப் பற்றியும், அவற்றை நன்றாக வைத்திருப்பது எப்படி என்பது பற்றியும் சில பொதுவான குறிப்புகளையும் தரவேண்டும். எல்லோரும் பலன் அடைவதோடு உங்களிடம் நம்பிக்கை வைப்பார்கள். நீங்கள் உண்மையான மக்களின் நலன்களில் அக்கறை கொண்டிருப்பதாக அவர்கள் அறிந்து கொள்வார்கள். அப்புறம் உங்களை மொய்த்துக் கொள்வார்கள்.

நீங்கள் வெட்கப்படக் கூடாது. ''என்னிடம் வாருங்கள். நான் உங்கள் பார்வையை மீட்டுத் தருகிறேன். புதிய பார்வை தருகிறேன். இதுவரை பத்துப் பேருக்குக் கண் அறுவை சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தியுள்ளேன். தங்கள் முன்னால் பெரிய யானை இருப்பதையே பார்க்க முடியாதவர்கள் இப்போது ஒரு சிறிய ஊசியில் நூலைக் கோர்க்க முடியும்'' என்று உறுதி சொல்லுங்கள். இது தற்பெருமை என்று எண்ணக்கூடாது. நோயாளி அறுவை சிகிச்சைக்கு வருமுன் எப்படிக் கைத் தடியின் உதவியால் வழியறிந்து மருத்துவ மனைக்கு வந்தார் என்பதையும், சிகிச்சைக்குப் பிறகு பார்வை நன்றாகத் திரும்பிய பின் எவ்வளவு உற்சாகத்துடன் நடக்கிறார் என்பதையும் பட விளக்கத்துடன் போட்டுக் காட்டுங்கள். அறுவை சிகிச்சையைப் படம்பிடித்துத் திரையில் ஓட்டிக்காட்டுங்கள். இவையெல்லாம் தற்பெருமை என்று எண்ணாமலும் குறை சொல்வார்கள் என்று அஞ்சாமலும் இருக்க வேண்டும். மக்கள் உங்களைக் குறை சொல்லட்டும். தற்பெருமைக்காரன், முரடன் என்று தூற்றட்டும்.

உண்மையாகக் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் உங்களைச் சூழ்ந்து கொள்வார்கள். உங்களால் ஏராளமாக தொண்டாற்ற முடியும். அதுதான் தேவை. மக்களுக்குத் தொண்டாற்றப் புதிய இடங்களைத் தேடுங்கள். புதிய முறைகளைக் கண்டுபிடியுங்கள். இது தீவிரமான நிஷ்காம்ய யோகமாகும். இது தான் என்வழி.

— சிவானந்தா

குகை வாழ்க்கை எளியது

ஒரு குகைக்குள் போய் ஒதுங்கிக் கொள்வது எளிதுதான். சிலகாலம் தியானிப்பதுபோல் நடிக்கலாம். ஆறு மாதங்களுக்குப் பின் தாமசம் வந்து சேர்ந்துவிடும். நீங்கள் எங்கிருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்களால் தெரிந்து கொள்ள முடியாது. ஒருவரும் பேச்சுத் துணைக்கு இல்லாதபோது பொய் பேசாமல் இருப்பது எவ்வளவு எளிதாக இருக்கிறது. உங்களை நாடி ஒருவரும் வராதபோது, உங்களை எதிர்க்க யாரும் இல்லாதபோது கோபத்தை அடக்குவது எவ்வளவு சுலபமாக உள்ளது. கவனத்தை ஈர்க்க எதுவும் இல்லாதபோது மனத்தை அடக்குவதில் என்ன சிரமம் இருக்கிறது. உலகத்தில் பிறருடன் வாழுங் காலத்தில் மக்களுக்கு நன்மை உண்டாக மனத்தை அடக்கிக் கர்ம யோகத்தில் ஈடுபடும்போதுதான் உண்மையான யோகி அல்லது ஞானிக்கு உண்மையான புகழ் உண்டாகிறது. சிறிதளவு இந்த யோகத்தைப் பயிற்சித்தாலும் அது உங்களைத் தூய்மையாக்குகிறது. உலக வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டிருக்கும் போதே மனித சமுதாயத்துக்குத் தொண்டாற்றி பேரின்ப வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் திருவாளர் வி...

ஒரு பெரிய தீரர்தான். கடவுள் அவருக்கு அருள் வாராக! உங்கள் அனைவரையும் ஆண்டவன் ஆசீர்வதிப்பாராக. நீங்கள் அனைவரும் இராம செர்ருப்பர்களாக ஆவீர்களாக.

— சிவானந்தா

நோயாளியின் அருகிலிருந்து கவனியுங்கள்

நோயாளியின் அருகில் மலம் மற்றும் சிறுநீர் கழிக்கும் பாத்திரம் இருக்க வேண்டும். இது குறிப்பாக வயது முதிர்ந்த நோயாளிகளுக்கு மிக அவசியமானது. அங்கு ஒரு விளக்கு, தீப்பெட்டி, ஒரு தண்ணீர் வாளி, குவளை ஆகியவை இருக்க வேண்டும். இவைகள் நோயாளி எளிதாக எடுத்துக் கொள்ளும் வகையில் நன்ருக அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். நோயாளியின் படுக்கைபற்றித் தனிக் கவனம் செலுத்தவேண்டும். இதில் மிகச் சிறிய அளவு அஜாக்கிரதை இருப்பினும் இயற்கையின் மிகச் சக்தி வாய்ந்த தூக்கத்தைக் கெடுத்துவிடும். அவசர கோலமாகப் படுக்கையைச் சரிசெய்யக் கூடாது. நலமாக இருக்கும் ஒருவருக்கு உண்டாகும் மிகச் சிறிய வசதிக்குறைவு நோயாளிக்குச் சகிக்க முடியாத துயரமாக இருக்கும். இதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

— சிவானந்தா

நோயாளிக்கு உடனடியான கவனிப்பு தியானத்தைவிடப் பெரியது

''ஓ வேணுகோபால் ஸ்வாமிஜி! நீங்கள் நேற்றிரவு வானப்ரஸ்த ஆசிரமத்துக்குச் செல்ல வில்லையா?'' என்று சிவானந்தர் கேட்டார்.

''இல்லை ஸ்வாமிஜி, இப்போது போகிறேன்''

''நிச்சயமாக இப்போது நீங்கள் போகமுடியும். ஆனால் நேற்றிரவே அந்தக் குழந்தையைக் கவனிக்கும்படி உங்களிடம் சொன்னேன். நீங்களும் சம்மதித்தீர்கள். உங்கள் கடமையைப் புறக்கணித்திருக்கிறீர்கள். இது சோம்பேறித்தனம் அல்லது புறக்கணிப்பு ஆகும். சேவை செய்வதற்கான பொன்னான வாய்ப்பினை நீங்கள் இப்படி இழந்து விட்டீர்கள்''.

''நீங்கள் போகமாட்டீர்கள் எனத் தெரிந்திருந்தால் நானே சென்று அக்குழந்தையைக் கவனித்திருப்பேன். இந்தத் தொண்டு தியானத்தைவிட, படிப்பதைவிடப் பெரியது. நோயாளிகளுக்குச் சேவை செய்வதன் மூலம் நீங்கள் பரமனிடம் தொடர்பு கொள்கிறீர்கள். அவரை உணரக்கூடிய ஒரே வழியான மனவளர்ச்சி பெறுகிறீர்கள்''.

— சிவானந்தா

சிறு கஷ்டத்திலுள்ள அண்டை வீட்டுக் காரரும் சிவானந்தரை ஆசிரமத்திலிருந்து அழைத்து வந்து விடுகிறார்

சொர்க்காஸ்ரமத்தில் வாழ்ந்த நாட்களில் ஸ்வாமிஜியோடு இருந்த சாதுக்கள், அவர் தம் குடிலில் கதவைத் தாழிட்டு ஆன்ம தியானத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் சமயத்தில், அண்டையில் வாழும் எவருக்காவது சிறு கஷ்டம் ஏற்பட்டாலும் கூட அவரைக் கவனிப்பதற்காக வேகமாக வெளியே வந்துவிடுவதைப் பார்த்திருக்கிறார்கள். அவருக்கு ஆசிரமக் குடிலின் நான்கு சுவர்களுக்குள் கடவுள் இல்லை. வெளியே துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் நோயாளியின் உருவில்தான் இருக்கிறார்.

தம் நலத்தைப் பணயம் வைத்து சிவானந்தர் தொண்டாற்றுகிறார்

நோயாளியாய் உள்ள ஒரு சாது அல்லது ஒரு தொழு நோயாளி ஸ்வாமிஜியை நாடி வரும்போது அவர் கைகளைக் குவித்து வணக்கம் சொல்வார். பயங்கரமான தொற்று நோயாளிகளுக்குத் தொண்டாற்ற மிகவும் ஆர்வம் கொண்டவராவார். ரிஷிகேசத்திலிருந்த சாதுக்கள் ஸ்வாமிஜி எப்படித் தமது நலம் பற்றிச் சிறிதும் கவலைப்படாமல் காலரா நோயாளிகளுக்கு தொண்டாற்றுவதோடு அவர்களுடன் ஒன்றாக உறங்குகிறார் என்றும் அதிசயிப்பார்கள்.

கங்கை வழிபாடு, டைபாய்டு நோயாளிக்குச் சேவை இதில் எது பெரியது?

ஓராண்டு தினசரி கங்கையை முறையாக வணங்குவதானது, டைபாய்டு சுரத்தில் கஷ்டப்படும் நோயாளியின் துணிமணிகளைத் துவைத்தும், அவனது மலஜலம் கழிக்கும் பாத்திரத்தைச் சுத்தப்படுத்துவதுமான ஒரு வார மனமுவந்த சேவைக்குச் சமமாகும். இப்படியான சேவை மனத்தை உடனடியாகத் தூய்மைப்படுத்தி உள்ளொளி தருகிறது என்றுரைத்த ஸ்வாமிஜி சில நிமிடங்களில் மீண்டும் செவிலியர்கள் மருத்துவ மனையில் நோயாளிகளுக்குத் தொண்டாற்றினாலும் அவர்கள் மனம் தூய்மை பெறுவதில்லை எனவும், அதற்குக் காரணம் அவர்கள் மனமுவந்து பணியாற்றுவதில்லை எனவும் கூறினார்.

— சிவானந்தா

விபத்து மற்றும் அவசர சமயத்தில் ஏதும் புரியாமல் நிற்காதீர்கள். முதல் உதவி பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள். சமயத்தில் செய்யும் உதவி உயிர்களைக் காப்பாற்றும்

அறிவின் ஒரு பிரிவைச் செயலில் ஈடுபடுத்தும் திறன் ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டும். எதிர் பாராதவிதமாக ஒருவருக்குக் கையில் வெட்டுக் காயம் ஏற்பட்டால் இரத்தம் ஏராளமாக வெளி யேறும். பக்கத்திலிருக்கும் சாதகர் முட்டாள் தனமாக இதைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. காயம் பட்டவருக்கு உடன் உதவ ஓட வேண்டும். சரியான அறிவில்லாமல் அவரால் ஏதும் செய்ய முடியாது. முதல் உதவி பற்றிய அறிவு அவருக்கு இருந்தால் உடனடியாக இரத்தம் வருவதைத் தடுத்து நோயாளியைக் காப்பாற்ற முடியும்.

இரண்டாவதாக மனிதன் சமூகத்தின் ஓர் அங்கம். உங்கள் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் ஒரு விபத்தில் அகப்பட்டுக் கொண்டால் சும்மா பார்த்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. உடன் அவருக்கு முதலுதவி செய்து ஆபத்திலிருந்து விடுவிக்க வேண்டும். இதைவிடப் பெரிய தொண்டு வேறில்லை.

மூன்றாவதாக இவ்வகை அறிவு வாழ்க்கைக் கான அறிவின் ஒளி பெற இன்றியமையாத, தூய் மையை அளிக்கும் யோக சாதனைக்கு அடிப்படை யாக இருக்கிறது. அந்தக்கரணம் பரிசுத்த மடையாவிடில் இறைவனது ஒளி அங்கே பிரகாசிக் காது. உபாதைப்படும் ஒருவனுக்கு உதவுவதை விடத் தூய்மை தரும் பெருஞ்சக்தி எதுவுமில்லை.

நாராயணனை ஸ்மரித்துக் கொண்டோ, மன முவந்தோ நோயாளிக்குத் தொண்டாற்றுங்கள். அகத் தூய்மை வேகமாக அமையும்.

எதிர்பாராது நீரில் மூழ்கிவிட்ட ஒருவருக்குச் செயற்கை சுவாசம் தரவேண்டும். சுவாசப் பையிலிருந்து நீரை வெளியேற்றி அவர் மூச்சு விடும் நிலை ஏற்படுத்தும் முறையைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். வழக்கமாகச் சுவாசிக்கும் நிலை சில சமயங்களில் சற்று நேரம் கடந்துதான் வரும். செயற்கை சுவாச முறையைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

அதற்கு முன் நீரில் மூழ்கப் போகிற ஒருவரை எப்படிக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நீந்தத் தெரியாவிட்டால் ஒரு கயிறு அல்லது துணியை அவரிடம் வீசுங்கள். அதைப் பிடித்துக் கொண்டு அவர் கரை சேர்க்க லாம். இதேபோல மூச்சுத் திணறலால் அவதிப்படு பவருக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

பாம்புக்கடி, தேள்கடி முதலானவற்றால் பாதிக் கப்படுபவர்களும் இருக்கிறார்கள். சமயோசித புத்தி உங்களுக்கு வேண்டும். கடித்த பாம்பு விஷம் உடையதா அல்லவா என்பதை கடி வாயிலில் உள்ள காயத்தை வைத்துக் கண்டு பிடிக்கும் திறம் வேண்டும். விஷமற்றதாக இருந்தால் கடிபட்ட வருக்கு எதுவும் நேராது என்பதைப் பக்குவமாகச் சொல்லித் தைரியம் ஊட்ட வேண்டும். பெரும் பாலானவர்கள் உண்மையான காரணமின்றி அதிர்ச்சியிலேயே இறக்கிறார்கள்.

விஷத்தை உட்கொள்ளும் நோயாளிகளும் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு எவ்வகை வாந்தி மருந்து அல்லது பேதி மருந்து அல்லது விஷமுறிவு மருந்து தர வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். சமயத்தில் செய்யும் உதவியால் இலட்சக் கணக்கான உயிர்களைக் காப்பாற்ற முடியும். நீங்கள் மனித இனத்துக்கு எவ்வளவு பெரிய உதவி செய்கிறீர்கள் என்பதைச் சற்று எண்ணிப் பாருங்கள்.

எலும்பு முறிவு, பிசகுதல் ஆகியவற்றுக்கு முதல் உதவி செய்யவும் உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். உங்கள் பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்த வேண்டும். கட்டுப் போடுவதற்கான பொருள் தயாராக இல்லை என்றால் கெட்டியான அட்டையிலிருந்து சிம்புகளை வெட்டி எடுத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

தமனிகள் அல்லது நரம்புகள் துண்டாகும் போது தமனியிலிருந்து இரத்தம் துள்ளி வரும் என்பதையும், அது சிவப்பு நிறமாக இருக்கும் என்பதையும், துண்டான இடத்துக்கும், இதயத்துக்கும் இடையே கட்டுப்போட வேண்டும் என்பதையும் உணர வேண்டும். நரம்பிலிருந்து கருஞ்சிவப்பு நிறத்தில் இரத்தம் கசிந்து வரும் இரத்தத்தை உடனடியாக நிறுத்தாவிடின் நோயாளி விரைவில் இறக்க நேரிடும். முக்கோணக் கட்டு எப்படிப் போட வேண்டும் என்பதையும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

வெட்டுக் காயங்கள் மற்றும் பிற காயங்களுக்கு எப்படிக் கட்டுக் கட்டுவது என்பதையும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். ''டிங்சர் பெஞ்சாயினி''ன் பயன்பற்றித் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இதை சிறிது பஞ்சில் நனைத்துக் காயத்தின் மேல் வைத்தால் பிளாஸ்திரிபோலச் செயலாற்றும்.

பிளாஸ்திரி நன்கு ஒட்டிக் கொண்டதானல் அதை எடுக்க ''ஸ்பிரிட்'' உபயோகிக்க வேண்டும். தீக் காயம், கொப்புளம், கீறல்கள், சிராய்ப்புகள் ஆகியவற்றுக்கும் மருந்திடத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

கார் விபத்து அல்லது வண்டி விபத்து போன்ற விபத்துக்களினுல் காயம் பட்டவர்களுக்கு விரைந்து சென்று உதவி செய்ய எப்போதும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

காது, மூக்கு, கண்களில் படியும் தூசிகளை அகற்றும் முறைகளை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

கடைசியாக களைப்பு, மயக்கம், அதிர்ச்சி மற்றும் வேறு காரணங்களால் திடீரென்று இறக்க நேரிடுபவர்களுக்கும் வைத்தியம் செய்யக் கூடிய வராக நீங்கள் இருக்க வேண்டும். இவையெல்லா வற்றுக்கும் உரிய காலத்தில் முதல் உதவி செய் யாமல் விட்டுவிட்டால் நோயாளியின் நிலை மிக மோசமாய்ப் போய்விடும்.

இந்த அறிவியல் எவ்வளவு அவசியம் என்பதை இப்போது நீங்கள் உணர்ந்திருப்பீர்கள். ஒவ்வொரு தொண்டருக்கும் முதல் உதவி, மருந்துகளின் பயன், குடும்ப நோய்கள் தீர்த்தல், சுகாதாரம், தூய்மை ஆகியவை பற்றிய முழுமையான அறிவு இருக்க வேண்டும். அவர் நமக்கானவற்றைச் செய்து கொள்வதுடன் மற்றவர்களுக்கும் உதவி செய்வதன் மூலம் இறைவனது அருளைப் பெறுவதற் காகத் தம்மை தூய்மைப்படுத்திக் கொள்கிருர்.

— **சிவானந்தா**

சுவாமி சிதானந்தஜி தொண்டில் ஈடற்றவர்

சுவாமி சிதானந்தரை நீங்கள் பார்க்க வேண்டும். அவர் ஒரு துறவி, மேதை, பேச்சாளர், எழுத்தாளர். அவரைப்போல சேவை செய்பவர் யாருமில்லை. தொழு நோயாளிகள், காலரா நோயாளிகள் ஏன் நாய்களும் பறவைகளும்கூட அவரது அன்பான சிகிச்சையைப் பெற்று இருக்கிறார்கள். தொண்டாற்றுவதில் மிக ஆர்வம் உடையவராயிருக்கிறார். அனுபவத்தால் சிறந்த மருத்துவர் அவர். ஒருநாள் தொழுநோய் பீடித்த சாது ஒருவர் பாதை ஓரம் படுத்திருந்ததைப் பார்த்தார். அவருக்குக் கொடுப்பதற்காகச் சிறிது பாலும், உணவும் என்னிடம் இருந்தன. சற்று நேரம் பொறுத்து சிதானந்தர் அந்த நோயாளியை ஆசிரமத்துக்கு அழைத்து வந்தார். இரவு பகலாகத் தொண்டாற்றினர். கைவிரல்கள், கால் விரல்கள் எல்லாம் அரிக்கப்பட்டு நோய் முற்றிய நிலையில் அந்த நோயாளி இருந்தார். கைகளில் எலும்புகள் துருத்திக் கொண்டிருந்தன. புண்கள் சுத்தம் செய்யப்படாமல் இருந்தன. யாரும் அவர் அருகில் செல்வதற்குத் துணியமாட்டார்கள். ஆனல் சிதானந்தர் அவரது புண்களைத் தினமும் கழுவி மருந்திட்டார். உணவளித்தார். அன்னை போல அந்த நோயாளியைக் கவனித்தார். நான் அந்த நோயாளியை உங்களுக்குக் காட்டுகிறேன்.

இங்கு ஒரு நாய் புண்ணினல் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. அதனிடமிருந்து சகிக்க முடியாத நாற்றம் வந்தது. சிதானந்தர் சிறிதளவுகூட அருவெறுப்போ, சங்கடமோ இன்றி அந்த நாய்க்குச் சிகிச்சை செய்தார். காட்டில் ஒரு கிளி பறக்க முடியாமல் விழுந்து கிடப்பதைக் கண்டு

அதை எடுத்து வந்து அழகான ஒரு படுக்கை, தலையணை, போர்வை எல்லாம் தந்து, உணவூட்டி மகிழ்ச்சியோடு சிகிச்சை தந்தார். இப்படிப்பட்ட மனம் உடையவரைப் பார்ப்பது மிக அரிது. அவர் உண்மையான துறவி.

— சிவானந்தா

சுவாமி கிருஷ்ணானந்த மகராஜுக்கு பாராட்டு

சுவாமி கிருஷ்ணானந்தஜி அவர்களுக்கு இருக்கும் அறிவுத் திறனைப் பாருங்கள். அரசர்களும், தலைவர்களும் அவரது பாதங்களில் வணங்குவார்கள். அவரது பாதத்தில் படிந்துள்ள தூசிக்கு உலகமே வழிபாடு நடத்தும். அந்தத் தூசியை எடுத்து நீங்கள் பயபக்தியோடு நெற்றியில் இட்டுக் கொள்ளவேண்டும். எத்தனை இளம் வயதில் அவர் துறவு பூண்டார். அறிவு பெறுவதற்கான அவரது ஆசையின் ஆழம் எப்படிப்பட்டது. அவரது வைராக்கிய தீவிரம் எப்பேற்பட்டது.

சுவாமி கிருஷ்ணானந்தஜி அவர்களைப்போல வேதாந்த உண்மைகளை உங்களுக்கு விளக்கக்கூடிய கற்றுணர்ந்த அனுபவ ஞானி, சந்நியாசி கிடைப்பது எளிதன்று. ஈஸாவாஸ்ய உபநிஷத்தை எவ்வளவு அழகாகவும் அற்புதமாகவும் அவர் விளக்குகிறார். நூற்றுக்கணக்கான உங்களது முற்பிறவிகளில் நீங்கள் கடுந்தவம் ஆற்றியிருந்தாலன்றி இவர்போன்ற ஞானிகள் பாதங்களில் அமர்ந்து வேதாந்த உண்மைகளைக் கற்க முடியாது.

— சிவானந்தா

இரவில் கவலைப்பட்டால் அஜீர்ணம், தலைவலி, பலவீனம் ஆகியவற்றை அடுத்த நாள் காலையில் பெறுவீர்கள்

கவலைகள், தொல்லைகள், ஆசைகள், வெறுப்பு, அச்சம் ஆகியவை பல்வேறு நோய்களைத் தோற்று விக்கின்றன. இரத்தத்தில் நஞ்சை உற்பத்தி செய்கின்றன. சிப்பிக்குள் மணல் துகள் முத்தாக மாற்றப்படுவதுபோல இவை செயலாற்றுகின்றன. சற்று அச்சப்படும்போது ஆசைகளும், தொல்லைகளும் அதைச் சூழ்கின்றன. அவை அச்சத்தின் தோழர்கள். இரவில் கவலை கொண்டீர்களானால் அடுத்து வரும் காலையில் அஜீரணம், தலைவலி, பலவீனம், மனச்சோர்வு ஆகியவை ஏற்படு கின்றன. ஆசைகளும், தொல்லைகளும் அச்சத்தின் இணைபிரியா நண்பர்கள். இவை அச்சத்துடன் இணைந்துள்ளன. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். ஆராய்ந்து பார்க்கும் திறன், அமைதி மற்றும் எதையும் சமமாகப் பாவிக்கும் மனப் போக்கு ஆகியவற்றை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். யோகமும், வேதாந்தமும், கவலைகள் மற்றும் அச்சங்களை எப்படி போக்குவது என்பதை யும் அமைதி, ஆராய்ந்தறியும் பண்பு ஆகிய வற்றை எப்படி வளர்த்துக் கொள்வது என்பதை யும் உங்களுக்குக் கற்பிக்கின்றன. இவ்விஷயத்தில் செல்வமும் அதிகாரமும் என்ன செய்ய இயலும்? அவற்ருல் கவலைகளையும், அச்சத்தையும் அதிகப் படுத்தவும் பெருக்கவும் முடியும். முடிதரித்த வரிடம் அமைதியின்மை படிந்திருக்கின்றது.

தன்வந்திரி கற்பித்த இரகசியம்

தன்வந்திரியின் சீடர் ஒருவர் ஒரு நாள் ஆயுர் வேதம் பற்றிய அன்றைய பாடம் முடிந்ததும்

அவரிடம் சென்று 'ஓ பகவானே! உடல் நலம் பற்றிய இரகசியத்தை அருள்கூர்ந்து எனக்கு இப்போது சொல்லுங்கள்' என்று கேட்டார். தன்வந்திரி ''இந்த வீர்யம் [விந்து சக்தி] தான் ஆத்மா. இந்த அரிய சக்தியைப் பாது காப்பதில் தான் உடல் நலத்தின் இரகசியம் அமைந்திருக் கிறது. இந்தச் சக்தியை இழப்பவனுல் உடல், மனம், நெறி மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியைப்பெற முடியாது என்று பதலளித்தார்.

உங்கள் வாலிபத்தை சரியானதும், உயர்ந்த துமான வழியில் கழித்தீர்களாஞல் வயதாகும் காலத்தில் மகிழ்ச்சியாயிருப்பீர்கள்.

''நயமாத்மா பலஹீனேன லப்யா'' — பலவீனர்களால் ஆத்மாவை உணர முடியாது. உங்களுக்கு உடல், மன, நெறி மற்றும் ஆன்மீக வலிமை இருக்க வேண்டும். இந்த உடலை வலிமை யாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது உங்கள் இலட்சியத்தை அடைய உதவும் ஒரு கருவி.

வாழ்க்கையைப் பயனுள்ளதாய்ச் செய்ய உதவும் அரிய பொருள் எது? ஆரோக்கியமே. 'சரீரமத்யம் கலு தர்ம சாதனம்' என்று பாடுவீர் களா? மனித உயிர் வாழ்க்கையில் இலட்சியத்தை அடைவதற்கு மிக முக்கியமானதும், முதன்மை யானதும் ஆவது உடலே. வேறு மாதிரியாகச் சொல்ல வேண்டுமாஞல் மனித வாழ்க்கையின் இலட்சியத்தை நிறைவேற்ற முக்கியமான கருவி யாக உடல் இருக்கிறது. சரஹ மகரிஷி தம் சம்ஹிதையில் ''தர்மார்த் காம மோக்ஷாஞம் ஆரோக்யம் மூல முத்தமம்; ரோகஸ்தஸ்ய அபஹர்த்தாரே ஸ்ரேயஸோ ஜீவித்யாச''

ஆரோக்கியம்தான் நற்பண்பு, செல்வம், ஆசை மற்றும் துறவுக்கும், வாழ்க்கையில் இன்பம் பெறுவதற்கும் காரணம் என்றும், நோய்கள் ஆரோக்கியத்தை அழிப்பவை என்றும் சொல்லியிருக்கிறார். உடல் நலத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கான விதிமுறைகள் இயற்கையின் சட்டங்கள் ஆகும். இவைகளை மீறித் தண்டனைக்காளாகக் கூடாது. இவ்விதிகளை மீறுகிறவர்கள் தீர்க்கமுடியாத நோய்களுக்குப் பலியாகி நிம்மதியற்று வாழ்க்கையைக் கழிக்கிறார்கள்.

இவ்வுலகுக்கு ஆரோக்கியமான தாய்மார்கள், ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் மற்றும் பெண்கள் தேவை. இந்திய நாட்டில் இன்று என்ன காண்கிறீர்கள்? பீஷ்மர், பீமன், அர்ச்சுனன், துரோணர், அஸ்வத்தாமன், கிருபர், பரசுராமர் மற்றும் எண்ணற்ற பராக்கிரமசாலிகளையும், வீரர்களையும், ஈன்ற இந்திய மண்ணில் வெற்றி கொள்ள முடியாத அஞ்சாத நிகரில்லா வலிமையும், ஒப்பில்லா வீரமும் கொண்ட இராஜபுத்திரர்கள் வாழ்ந்த இந்தப் பூமியில் இப்போது வீரமற்ற, ஆண்மையற்ற, பலவீனர்கள் நிரம்பியுள்ளனர். குழந்தைகள் குழந்தைகளைப் பெறுகிறார்கள். ஆரோக்கிய விதிகள் ஒதுக்கப்படுகின்றன, புறக்கணிக்கப்படுகின்றன. இந்தியநாடு கஷ்ட திசையில் மடிந்து கொண்டிருக்கிறது.

கீர்த்தனைகள், ஜெபம், தியானம் - சிறந்த மருந்துகள்

எல்லா நோய்களுக்குமான மருந்து அல்லது அமுதம் கீர்த்தனைகளும், ஜெபமும், முறையான தியானமும் ஆகும். தெய்வீக அலைகள், உயிரணுக்கள், திசுக்கள், நரம்புகள் ஆகியவற்றுக்குச் சக்தி

யைத் தருகின்றன. அவற்றைச் சீர்ப்படுத்து கின்றன. உயிர்ப்பிக்கின்றன. வலிமையைத் தரு கின்றன. விலை குறைவான ஆனால் உண்மையில் சக்தி தரும் மருந்து உற்சாகம். புன்சிரிப்பு கொள் ளுங்கள். சிரியுங்கள், உற்சாகமாக இருங்கள். எல்லா நோய்களும் ஓடிவிடும்.

மருத்துவக் குழுவால் குணப்படுத்த முடியாது என்று அறிவிக்கப்பட்ட மோசமான நோய்கூட பிரார்த்தனையால் தீர்ந்து நோயாளி அதிசயக்கத் தக்க முறையில் காப்பாற்றப்படுகிறான். இது போலத் தீர்க்கப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் பல பிரார்த்தனை யால் நோய் தீர்வது என்பது விந்தையானது. புரிந்துகொள்ள முடியாதது.

பிணிதீர்க்கும் எல்லா வழிகளுக்கும் பின்னால் இறைமை

மூவுலகங்களுக்கும் மருத்துவரான தன்வந்திரி [ஆயுர் வேத முறையைக் கண்டவர்] ''அச்சுதா ஆனந்தா, கோவிந்தா என்று திரும்பத் திரும்ப உச்சரிப்பதாகிய மருந்தால் எல்லா நோய்களும் தீர்கின்றன. இது எனது உறுதியான, உண்மையான அறிவிப்பு'' என்று கூறியுள்ளார். எல்லாச் சிகிச்சைகளுக்கும் பகவான் நாராயணனே உண்மையான மருத்துவர். சாகக்கிடக்கும் ஓர் அரசனைக் குணப்படுத்த. உலகின் மிகச் சிறந்த மருத்துவர்கள்கூடத் தவறிவிடு கின்றனர். இது காப்பற்ற முடியாத நோய். நோயாளியைக் காப்பற்ற முடியாது என்று மிகத் திறமையாக மருத்துவர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயளிகளின் கொடிய நோய்கள் அதிசயக்கத்தக்க வகையில் தீர்க்கப்பட்டுள்ளன. எல்லாத் தீர்வு களுக்கும் பின்னால் இறைவனுடைய உதவியே

இருக்கிறது என்பது நிதர்சனமான நிரூபணமாகும் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது.

இறைவன் திருநாமத்தை ஜெபித்தலாகிய மருந்தை எந்த நோயையும் குணப்படுத்த நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். இவ்வற்புதமான மருந்தை உங்கள் குடும்பத்திலோ அல்லது வேறெங்கோ இருக்கும் நோயாளிகளுக்கும் கொடுக்கலாம். நோயாளியின் அருகில் அமர்ந்து இறைவனது நாமத்தை ஹரி ஓம், ஸ்ரீராம், ஓம் நம சிவாய என்று உண்மையான பக்தியுடனும், நம்பிக்கையுடனும் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள். ஹரே ராம ஹரே ராம, ராம ராம ஹரே ஹரே — ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே என்று அவனது நாமத்தைப் பாடுங்கள். அவனது கருணையையும், அருளையும் வேண்டுங்கள். எல்லா வியாதிகளும், துன்பங்களும் தீர்ந்துவிடும். நாம ஜெபமாகிய இந்த சிகிச்சையை காலையும், மாலையும் இரண்டு மணி நேரமாவது செய்யுங்கள். குறுகிய காலத்தில் வியக்கத்தக்க பலனைக் காண்பீர்கள். மருத்துவர், நோயாளி இருவருக்கும் இறைவனது நாமம், கருணை மற்றும் அருளில் நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். உண்மையான மருத்துவர் நாராயணனே.

மிதம் புக்த்வா சதம் ஜப்த்வா
கத்வா சதபதை சனைஹி
வாம பாகே சயனஸ்ய
பிஷக்பி ஹிம் ப்ரயோஜனம்

அளவோடு உண்டு, நூறு முறை ஜெபம் செய்து, மெதுவாக நூறு அடிகள் நடந்து, இடது புறமாகப் படுத்து உறங்கும் ஒருவருக்கு மருந்தினால் ஆவதென்ன?

வயிற்றுக்கும், சிறிய குடல்களுக்கும் ஒவ்வொரு நேரம் விரதம் இருந்து பழகி ஓய்வு தாருங்கள். ஒரு நாள் முழுதும் நோன்பிருந்தால் அது மேலும் சிறப்பு. நோன்பு விஷப் பொருள்களை உடலிலிருந்து அகற்றி உடல் முழுவதையும் துப்புரவு செய்கிறது. ஜவ்வரிசி, பால், பார்லி நீர், இனிய ஆரஞ்சு, திராட்சை போன்ற பழங்களைச் சாப்பிடலாம். தாகம் எடுத்தால் கற்கண்டு கலந்த எலுமிச்சைச் சாற்றைப் பருகலாம்.

இறைவனுடைய அறிவாற்றல் பற்றிக் கேட்க உங்களுக்கு உரிமை கிடையாது. ஆசையினுல் முட்டாள்தனமாக அதிக அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்கிறீர்கள். அதனுல் நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளாகிறீர்கள். உங்கள் வைத்தியர் உடனே சர்க்கரையை விட்டு விடும்படிச் சொல்வார். அளவோடு சேர்த்துக் கொண்டால் எந்தப் பொருளும் ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடு தராது.

தூங்கும் போது தலையைக் கிழக்கு அல்லது தெற்குப் புறமாக, குறிப்பாகக் கிழக்குப் புறமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அளவோடு உண்ணுங்கள். ஆழமாகச் சுவாசியுங்கள். அன்பாகப் பேசுங்கள். திறமையாகப் பணியாற்றுங்கள். நன்ருகக் குளியுங்கள். உங்களுக்கு நீண்ட ஆயுள் கிடைக்கும்.

ஓ மனிதனே, கவனி!

தன்னைத்தான் உணர்தல் அல்லது கடவுளை அறிதலே வாழ்க்கையின் நோக்கம். பிரம்மம் அல்லது பரப்பிரம்மம் என்பது உங்கள் உள்ளத்திலும், எங்கும் நிறைந்திருக்கின்ற, அழிவற்ற

மிக மேலான ஒரு கொள்கை அல்லது சாரம் ஆகும். பிரம்மம் கடந்த காலத்தில் இருந்தது. தற்காலத்தில் இருக்கிறது. வருங்காலத்திலும் இருக்கும். நிலைத்திருக்கும் பூரணத்வம், அறிவாகிய பூரணத்வம் மற்றும் பேரின்பமாகிய பூர்ணத்வமே பிரம்மம். கானல் நீராகத் தோன்றுகின்ற, காலம் இடம் மற்றும் காரண காரியத் தொடர்புள்ள புறஉலகின் அழியும் பொருள்களில் மகிழ்ச்சியைத் தேடி ஏமாறும் ஒருவன் ஏதுமறியாதவனுவான். உலகப் பற்று உடையவனுக்கு மன அமைதி இல்லை. செல்வம் ஈட்டினுலும், குழந்தைகளைப் பெற்றுலும், பட்டங்கள், பெருமைகள், புகழ், பெயர் ஆகிய வற்றைப் பெற்றுலும், நீண்டகாலம் உலகில் வாழ்ந்தாலும் அவனது மனம் அலை பாய்கிறது. இன்னும் ஏதாவது தனக்கு வேண்டும் என்று நினைக் கிறுன். பணக்காரரிடம் அளவிறந்த செல்வம் இருக்கிறது. அழகான பங்களாக்கள் இருக்கின்றன. வேலைக்காரர்கள் இருக்கிறுர்கள். மிகச் சுவையான உணவை உண்கிறுர்கள். எல்லா வசதிகளையும் அனுபவிக்கிறுர்கள். ஆனுல் மன அமைதி இல்லை. அவர்கள் ஏதோ ஒன்றைத் தேடிக்கொண்டிருக் கிறுர்கள். அவர்களுக்கு அது வேண்டும். அவர்கள் தேடும் அந்த ஏதோ ஒன்று என்ன என்பது அவர் களுக்குத் தெரியாது. ஏதோ ஒன்று தேவை என்று மட்டும் உணர்கிறுர்கள். அதன் தன்மை என்ன என்பதை அவர்களால் சரியாக அறிய முடியவில்லை.

மனிதப் பிறவி கிடைப்பது அரிது

மனிதப்பிறவி எடுப்பது எளிதன்று. வேதாந்த வழியைப் பின்பற்றுவது அபூர்வம். வேத அறிவில் முழுமை பெறுவது மேலும் அபூர்வமானது. எல்லாவற்றிலும் அபூர்வமானது ஆன்மா வுக்கும், ஆன்மா அல்லாத பிறவற்றுக்கும் உள்ள

வேறுபாட்டை உணர்தல், இறைவனை அடைதல், பிரம்மத்தில் ஐக்கியமாதல் ஆகும். நூறுகோடி பிறப்புக்களில் நியாயமாகச் சேர்ந்த மேலான பண்புகளின் மூலம் விடுதலை பெறலாம்.

நீங்கள் இவ்வுலகில் தன்னந்தனியே செல்லும் பயணி என்பதை நினைவு கூறுங்கள். இவ்வுலகம் முழுதும் ஒரு பொதுச் சிறைச்சாலை. உங்களது நிலையான வீடு எல்லாமாகவும், எல்லாவற்றுக்கும் மேலாகவும் இருக்கின்ற அழியாத இறைவனுகிய ஆன்மாவில் இருக்கிறது. உங்கள் தீர்த்த யாத்திரையைத் தீவிரமான தபஸாலும், தியானத்தாலும் சீக்கிரமாக முடித்துக்கொண்டு அழியாத வீட்டையும், என்றும் நிலைத்திருக்கும் பேரின்பத்தையும், அமைதியையும் இப்பிறவியிலேயே பெறுங்கள்.

கோடிக்கணக்கான பவுன் செலவு செய்ய நீங்கள் தயாராக இருப்பினும், உங்கள் வாழ்நாளை ஒரு விநாடிகூட நீட்டிக்க முடியாது. உங்களது விலை மதிக்க முடியாத வாழ்க்கையை வீணாய்க்கழிப்பதை விடவேறு தொல்லை உங்களுக்கு என்ன இருக்கிறது.

காலம் பறக்கிறது

காலம் விரைந்து செல்கிறது. இரவு தூக்கத்திலும், பிற இன்பங்களிலும் வீணாக்கப்படுகிறது. பயனற்ற பேச்சு, பொருள் ஈட்டல், குடும்பப் பராமரிப்பு ஆகியவற்றில் பகல் வீணாகிறது. நாட்கள், மாதங்கள் மற்றும் ஆண்டுகள் கடந்து கொண்டிருக்கின்றன. முடி நரைக்கிறது. பற்கள் விழுந்து விடுகின்றன. அதன் பிறகும் மோகம், காமம் ஆகியவை மூலம் அழியும் பொருள்களில் பற்று வைத்திருக்கிறீர்கள். விரைந்து செல்லும்

இவ்வின்பங்களின் அடிமையாக எவ்வளவு காலம் இருக்கப்போகிறீர்கள்? எவ்வளவு காலம் புலன் இன்பங்களைத் திரும்பத் திரும்ப நாடுவீர்கள்? செல்வத்தையும், பெண்ணையும் எவ்வளவு காலம் துதிக்கப் போகிறீர்கள்? உங்கள் பொன்னான காலத்தை இப்படி வீணாகக் கழித்தால் எப்போது இறைவனைத் தியானிக்கவும், உயர்ந்த செயல்களைச் செய்யவும் நேரம் கிடைக்கப் போகிறது? சிந்தித்துச் செயலாற்றுங்கள்.

மன்னர்களும், செல்வர்களும் மடிவார்கள். உலகம் அதில் உள்ள உயிர்களுடன் அழியும். சூரியன், சந்திரன், விண்மீன்கள் முதலியன அழியும். எல்லா மகிழ்ச்சியும், வருத்தமும் மறையும். மனைவி, மக்கள், சொத்து ஆகியவை அழியும். ஐம்பூதங்கள், உலகம், விண்ணுலகம் ஆகியவை அழிவனவே. நிலைத்திருக்கும், இறப்பில்லா சச்சிதானந்தமாகிய பிரம்மம்தான் அழிவின்றிப் பிரகாசிக்கும். சாதனைமூலம் பிரம்மத்தை அறிய விரைந்து செல்லுங்கள்.

ஓ! மனிதனே, செல்வம், வாகனங்கள், மக்கள், மனைவி, ஆட்சி, சொத்து ஆகியவை பயனற்றவை. அழியக்கூடியவை. இறைவனது தாமரைத் திருவடிகளை நாடி இறவா நிலை, நிலைத்திருக்கும் பேரின்பம், மிக உயர்ந்த அமைதி ஆகியவற்றைப் பெறுவீர்களாக. இதற்காகவே நீங்கள் பிறந்திருக்கிறீர்கள்.

— சிவானந்தா

செல்வத்தின் இரகசியம்

துன்பத்தில் இருப்பவனுக்கு மகிழ்ச்சி அளியுங்கள். சோர்வடைகிறவனை உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

பாதிக்கப்பட்டவரின் கண்ணீரைத் துடையுங்கள். அன்பான இனிய சொற்களால் கவலையைப் போக்குங்கள். துன்பத்திலிருக்கும் மற்றவர்களை மகிழ்வியுங்கள். இவையெல்லாம் தர்மத்தின் வெவ்வேறு தோற்றங்கள். பிறருடன் பங்குகொள்ளும்போது மகிழ்ச்சியும், அமைதியும் ஏற்படுகின்றன. இது மேலான அன்பைத் தோற்றுவிக்கிறது. பேராசையை அழிக்கின்றது. சுயநலத்தை அகற்றுகின்றது. மனத்தூய்மை ஏற்படுத்துகின்றது. ஒருமையை வளர்க்கின்றது. ஈகைதான் செல்வத்தின் இரகசியம்.

— சிவானந்தா

புலம்பாதீர்கள்

ஓரிடத்தில் எல்லா வசதிகளும் கிடைப்பதாலேயே நீங்கள் வலிமை பெற முடியாது. இவ்வசதிகள் புதிய இடத்தில் உங்களுக்குக் கிடைக்காதபோது பதறுகிறீர்கள். சுற்றுப்புறம் மற்றும் சூழ்நிலை பற்றிப் புலம்பாதீர்கள். ஆன்மீக வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். வலிமையும் சக்தியும் வாய்ந்தவராவீர்கள்.

— சிவானந்தா

தியானம் - நோய் தீர்க்கும் மருந்து

தியானத்தைக் காட்டிலும் சக்தியுடைய கிருமிகளைக் கொல்லும் கிருமிநாசினி வேறேதும் இல்லை. அது எல்லா வகைக் கிருமிகளையும், நோய்க்கிருமிகளையும், அழுகல் பொருள்களில் வளரும் கிருமிகளையும் கொல்லுகிறது. எனவே மிகக்கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் உணவை விட்டு

விட்டாலும் தியானத்தை விடக்கூடாது. தினந் தோறும் அரைமணி நேரம் தியானித்தீர்களானுல் அன்றுடம் ஏற்படும் வாழ்க்கைப் போராட்டங்களை தியானத்தின் சக்தியால் அமைதியாகவும், ஆன்மீக பலத்தோடும் சமாளிக்க முடியும். தியானம் இந்த அளவு நன்மை பயக்கும் சக்தி உடையதாகும்.

— சிவானந்தா

சமூகத் தொண்டு தெய்வீகமாகும்போது

சமுதாயத் தொண்டு சிறப்பானது. ஆன்மீகத்தின் பக்கபலம் இல்லையென்றுல் அது ஆத்ம திருப்தியைத் தராது. நூறுண்டுகள் தொண்டாற்றிய பின்னரும் திருப்தி ஏற்படாது. யோக சாதனை உங்களை முழுமையான மனிதராக்கும். உண்மையான தெய்வத் தொண்டாகிய சமூக சேவை செய்வதற்கான சாவியை உங்களுக்குத் தரும்.

மஹா ம்ருத்யுஞ்சய மந்திரம்

ஓம் த்ரயம்பகம் யஜாமஹே ஸுகந்திம் புஷ்டிவர்த்தனம்
உர்வாருகமிவ பந்தநாத் ம்ருத்யோர் முக்ஷீய மாம்ருதாத்

நாம் அனைவரும் மஹா மிருத்யுஞ்சய மந்திரத்தை ஜெபிப்போமாக. இது மிகச் சிறந்த மந்திரம். எல்லா விபத்துக்களையும் இது தவிர்க்கிறது. நீண்ட ஆயுளை அருள்கிறது. எங்கும் வியாபித்துள்ள இறைவனுக்கான பிரார்த்தனை இது. ஞானக்கண்ணை உடைய முக்கண்ணனுகிய இறைவனுக்கான பிரார்த்தனை. சுகந்தம் என்பது மங்கலம், சர்வவல்லமை, சர்வக்ஞம், அதிகாரம், அமைதி, மகிழ்ச்சி, அறிவு, பேரின்பம் ஆகியவற்றின் இருப்பிடம் ஆகும். புஷ்டிவர்த்தனம் என்பது சக்தியையும், நீண்ட ஆயுளையும் அளிப்பது.

நம்முடைய பிணைப்புக்கள் வெவ்வேறாகத் தகர்க்கப் பட்டு, விபத்துக்கள் கொடியில் காய்த்துப் பழுத் திருக்கும் வெள்ளரிப்பழம் போல விடுபடும். நாம் சிரஞ்சீவிகளாக இருக்கலாம். அதுவே பிரார்த்தனை. இந்தப் பிரார்த்தனை புத்தி மற்றும் முக்தியை நமக்கு அருளுகின்றது. இரண்டும் அவசியமானவையே. சிறிதளவு செல்வமும், வசதியும் இல்லாமல் ஒருவர் வாழவோ பரமனை அறிய ஆசைப்படவோ முடியாது. முக்திதான் இறுதி இலட்சியம். சிவ பிரானை எளிதாக மகிழ்விக்கலாம். அவர் நமக்கு புத்தியையும் சாயுஜ்ய முக்தியையும் அருள்வார்.

இந்த மஹாமிருத்யுஞ்சய மந்திரம் வாழ் வளிக்கக்கூடியது. வாழ்க்கை சிக்கலானதாக இருக்கும். இந்த நாட்களில் விபத்துக்கள் நாள் தோறும் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளாயுள்ளன. எல்லா வகை விபத்துக்களினாலும் நேரிடும் இறப்பை இந்த மந்திரம் தடுக்கிறது. மருத்துவர்கள் குணப்படுத்த முடியாது என்று கைவிடப்பட்ட நோய்களை இம் மந்திரம் உண்மையாகவும், விசுவாசமாகவும், ஈடுபாட்டுடன் உச்சரித்தால் தீர்க்கிறது. இது நோய்க்கு எதிரான ஆயுதம். இறப்பை வெற்றி கொள்ளும்.

— சிவானந்தா

இந்தக் குளியல் உயர்ந்தது

குளிக்க வேண்டும் என்று கவலைப்படாதீர்கள். ‘ஞானாமிர்தம் சுத்தம் அதிந்திரியோகம்’ என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள். இது வேறு ஸ்நானம் ஆகும். இது மற்ற எல்லாக் குளியல் களிலும் உயர்ந்தது. தெய்வீக அறிவாகிய பெரிய சமுத்திரத்தில் குளிப்பதாகக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். இந்த அறிவுக் கடலாகிய ஞானாமிர்தத் தோடு ஒன்றிவிடுங்கள். எப்போதும் தூய்மையா

யுள்ள ஆத்ம சுத்தம் நீங்களே என்று அறிந்து கொள்ளுங்கள். அதிந்திரியம் எனப்படும் புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்டவர் நீங்கள் என்பதை உணருங்கள். முழுமையாக இளைப்பாறும் உணர்வைப் பெறுவீர்கள். முற்றிலும் மாறுபட்டவராக இருப்பதையும் உணர்வீர்கள். வாருங்கள் மூன்று முறை சொல்லுங்கள்.

— சிவானந்தா

இறைவனது திருப்பெயராகிய கஜானு தவிர வேறெதுவும் உங்களைத் தொடராது

இறப்பு எந்த நொடியிலும் வரலாம். நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா? இறைவனது திருநாமத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லும் செல்வம் தவிர வேறு செல்வம் எதுவும் உங்களுடன் வாராது. தந்தை, தாய், மனைவி, மக்கள் யாரும் வரமாட்டார்கள். பங்களாக்கள், மோட்டார் வண்டிகள், சொத்து, பட்டங்கள், பெயர், புகழ் எதுவும் இறப்புக்குப் பின் உங்களைத் தொடரமாட்டா. உங்களுக்கு மூச்சடைக்கும் போது உங்கள் உறவினர்கள் இரும்புப் பெட்டிச் சாவியையும், வங்கிச் சேமிப்புக் கணக்குப் புத்தகத்தையும்தான் தேடிக் கொண்டிருப்பார்கள். இவ்வுலகை விட்டு நீங்கள் செல்லும் போது இறைவன் திருப்பெயராகிய கஜானுவே உங்களுடைய உண்மையான நண்பனுக இருக்கும் ஆகவே இந்தச் செல்வத்தைக் குவிக்கத் தொடங்குங்கள்.

— சிவானந்தா

இறைவனுடைய மொழி மௌனம்

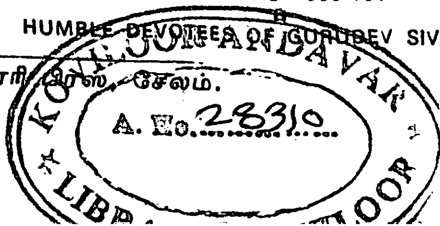
பாஸ்கலி என்னும் சீடர் அவருடைய குருதேவரிடம் ஒருமுறை உபநிடதங்கள் சாற்றும்

ஆதியந்தமில்லாத, முதன்மையான, எல்லையில்லாத பிரம்மம் எங்கே இருக்கிறது என்று கேட்டார். குருநாதர் பதில் சொல்லவில்லை. சீடர் மீண்டும் மீண்டும் கேட்டார். எனினும் குருவானவர் வாயைத் திறக்கவேயில்லை. மிகவும் அமைதியாக இருந்தார். கடைசியில் அவர் ''நான் உனக்குப் பலமுறை சொல்லியிருக்கிறேன். உன்னால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. நான் என்ன செய்யட்டும்? எல்லையில்லாத, அந்தமும் ஆதியும் அற்ற பிரமத்தை விளக்க முடியாது. ஆனால் ஆழ்ந்த மௌனத்தின் மூலம் தெரிந்து கொள்ள முடியும். முடிவில்லாத ஆழ்ந்த அமைதியன்றி அவர் உறையும் இடம் வேறில்லை. இந்த ஆத்மா மௌனமே'' என்று கூறினார்.

மனத்தைத் தூய்மையாக்கித் தியானம் செய்யுங்கள். அமைதியாக இருந்து நீங்களே இறைவன் என்பதை அறியுங்கள். மனத்தை அமைதிப்படுத்துங்கள். கொப்பளித்து வரும் எண்ணங்களையும், பீறிக் கொண்டு வரும் உணர்வுகளையும் அமைதிப்படுத்துங்கள். உங்கள் இதயத்தினுள் ஆழமாகப் பாய்ந்து மூழ்கி அமைதியை அனுபவியுங்கள். இந்த அமைதி புதிரானது. அமைதியில் நுழைந்து, அறிந்து அமைதியாகவே ஆகுங்கள். மஹா மௌனியாகுங்கள். இப்போது நீங்கள் ஜீவன்முக்தர். அதாவது விடுதலை பெற்ற ஞானி.

— சிவானந்தா

விட்டரி பிரஸ், சேலம்.



சுவாமி சிவானந்தர் நூற்றாண்டு இலவச மருத்துவமனை

பத்தமடை

(சுவாமி சிவானந்தரின் ஜன்ம பூமி)

இந்த மருத்துவமனையைக் கட்டவும், நோயுற்றுத் துன்புறும் நம் சகோதரர்கள் பலருக்காகத் தன்னலமற்ற சேவை மையத்தை நிறுவவும் எங்களுடன் சேர்ந்து கொள்ள வாரீர்! என்று தங்களைப் பெருமகிழ்வுடன் அழைக்கின்றோம். தெய்வீகப் பெருமகனாராகிய சுவாமி சிவானந்தரின் புனித நினைவு என்றென்றும் நிலைத்திருப்பதற்காக இம்மருத்துவமனை கட்டப்படுகிறது.

ஒரு துறையில் அல்லது பல்வேறு துறைகளில் தாங்களாகவே விரும்பி முன்வந்து பங்கு கொள்ளலாம். தாங்கள் ஒரு தகுதி வாய்ந்த மருத்துவராகவோ அல்லது செவிலியராகவோ, மருந்தாளுனராகவோ அல்லது சமூக சேவகராகவோ, கணக்கு எழுதுபவராகவோ அல்லது பொறியியல் வல்லுனராகவோ அல்லது நன்கொடையாகக் கட்டிடம் கட்டும் பொருள்களையும், மருத்துவமனைக் கருவிகளையும் அலமாரி முதலிய மரச்சாமான்களையும், மற்றும் மருத்துவமனைக்குத் தேவையான பொருள்களையும் அல்லது மருந்துகளையும், துணைப்பொருள்களை வாங்கப் பணமாகவும் வழங்குமாறு தங்களை வரவேற்கின்றோம். சேவை பெறும் நோயாளிகள், துன்புறுவோர் ஆகியோருடைய நன்றியுணர்வுகள் தங்களுக்குப் பரிசுகளாகும்.

இறைவன் உங்களை ஆசிர்வதிப்பாராக.

சுவாமி சிதானந்தா

தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய முகவரிகள்:

சுவாமி சிவானந்தா
நினைவு டிரஸ்டு,
T-55-B, எலியட்ஸ் பீச் ரோடு,
பெஸண்ட் நகர்,
சென்னை - 600 090.

சுவாமி சிவானந்தா
நூற்றாண்டு இலவச மருத்துவமனை
களக்காடு ரோடு,
பத்தமடை - 627 453.
நெல்லை கட்டபொம்மன் மாவட்டம்
தமிழ்நாடு.